Bebelușul meu înțelege tot



Aletha Solter

familia mea COSMOS

Aletha Solter

Bebeluşul meu înţelege tot

Traducere de Dan Criste

COSMOS

Titlul original: The Aware Baby

Grupul Editorial Cosmos Viking Pinguin C.P. 183 O.P. 56 Bucureşti E-mail: officecosmos.ro
Distribuţie:
Bucureşti, Str. Nicolae Filimon nr. 30 Tel./Fax: (021) 312.06.95 E-mail: comenzicosmos.ro
Redactare: Corina Răduţă DTP: Cătălin Dobrescu Coperta: Victor Popescu Director editorial: Gelu Diaconu
ISBN 973 – 87791 – 3 – 8
Tiparul executat la S.C. TIPARG S.A.

Mulţumiri

Aş vrea să le mulţumesc miilor de părinţi care au contribuit la revizuirea acestei cărţi.

Întrebările, comentariile şi experienţele trăite de ei de-a lungul anilor m-au ajutat să fac o prezentare mai clară a materialului. Unele experienţe sunt incluse în carte. Le mulţumesc în mod deosebit celor trei colege ale mele care şi-au făcut timp să citească manuscrisul ediţiei revizuite, dându-mi sugestii şi făcând observaţii temeinice: Libby de Martelly din New Hampshire, dr. Mary Galbraith din California şi Nancy Gibson din Iowa. De asemenea, datorez multe mulţumiri mamei mele, Tonia Jauch, pentru atenta pregătire pentru tipar a materialului, şi soţului meu, Kenneth Solter, pentru neîncetatul său ajutor şi sprijin. În sfârşit, aş vrea să mulţumesc copiilor mei, Nicky şi Sarah, pentru că din comportarea lor firească am învăţat foarte multe lucruri.

Cuprins

ÎNCEPUTURILE: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE SIMTĂ IUBIT

Ce pot face în timpul sarcinii pentru a stimula dezvoltarea bebeluşului meu?
Este naşterea o experienţă traumatizantă pentru copil?
Cum mă pot pregăti pentru o experienţă pozitivă la naştere? Cum pot stabili o legătură cu bebeluşul meu după naştere?
De ce are nevoie copilul meu abia născut?
Cum îi pot satisface bebeluşului meu nevoia de a fi atins, de a fi legănat şi de a auzi bătăile inimii?
Cum ar trebui să vorbesc cu bebeluşul meu?
Ar trebui să nu-mi „răsfăţ” bebeluşul?
Cum rămâne cu nevoile mele?
EXERCIŢII DE EFECTUAT ÎNAINTE DE NAŞTERE
EXERCIŢII DE EFECTUAT DUPĂ NAŞTERE

CAPITOLUL 2

PLÂNSUL: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE DESCARCE DE TENSIUNI

De ce plânge bebeluşul meu chiar şi atunci când toate nevoile lui sunt satisfăcute?
Ce fel de stres îi face pe bebeluşi să plângă?
Ce ar trebui să fac atunci când bebeluşul plânge?

De ce este mai bine ca bebeluşul să fie ţinut în braţe atunci când plânge?

Cum învaţă bebeluşul să-şi reprime plânsul?

Ce pot face dacă bebeluşul meu a învăţat deja să-şi reprime plânsul?

Cum îmi pot da seama dacă bebeluşul simte nevoia să plângă?

Cât mă pot aştepta să plângă bebeluşul meu?

Dar dacă-mi vine greu să-mi iau copilul în braţe atunci când plânge?

EXERCIŢII

CAPITOLUL 3

ALIMENTAŢIA: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ-ŞI FACĂ PROPRIUL PROGRAM

Ce avantaje prezintă alăptatul?

Cât de des ar trebui să-mi hrănesc copilul?

Care sunt consecinţele alăptării de „consolare”?

Cum îmi pot da seama când îi este foame bebeluşului?

Când să-mi înţarc copilul şi când să-i ofer hrană solidă?

Ce alimente ar trebui să-i ofer bebeluşului meu?

Ce se-ntâmplă dacă i-am influenţat deja obiceiul de a-şi regla singur programul alimentar?

…

Mi-este greu să am încredere în apetitul natural şi preferinţele alimentare ale bebeluşului

meu

EXERCIŢII…

CAPITOLUL 4.

SOMNUL: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE ODIHNEASCĂ…

Este bine să-l las pe bebeluş să doarmă cu mine?

Ce măsuri de precauţie ar trebui să iau astfel încât bebeluşul meu să nu se sufoce sau să nu cadă din pat?

Împărţirea aceluiaşi pat favorizează incestul?

Dar cu viaţa mea sexuală cum rămâne?

Ce pot face în legătură cu problemele care apar la ora culcării?

Cum îl pot face pe bebeluşul meu să doarmă noaptea fără să se trezească?

Ar trebui oare să-i dau bebeluşului meu narcotice ca să adoarmă?

Cum rămâne cu nevoia mea de somn?

EXERCIŢII

CAPITOLUL 5

JOACA: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ ÎNVEŢE

Cât de importanţi sunt primii ani pentru dezvoltarea inteligenţei?

Pe ce criterii mă pot baza pentru a alege o

stimulare adecvată?

— Cum îmi pot da seama dacă bebeluşul meu nu este stimulat corespunzător sau este surescitat?

Bebeluşul meu solicită atenţie permanentă şi vrea tot timpul să se ocupe cineva de el. Ce pot face în acest sens?

În ce măsură ar trebui să-i arăt bebeluşului meu ce să facă?

Sunt recompensele şi laudele de folos?

În ce măsură ar trebui să-mi ajut bebeluşul atunci când nu poate face un lucru?

Mi-este greu să-i acord bebeluşului atenţia adecvată

Ce jocuri mă pot juca cu bebeluşul meu?

EXERCIŢII

CAPITOLUL 6

CONFLICTELE: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE SIMTĂ RESPECTAT

Ar trebui să apelez la pedepse ori la recompense?

Ar trebui să-mi deprind bebeluşul cu ascultarea?

Cât de îngăduitoare ar trebui să fiu?…

Cum îmi pot disciplina bebeluşul fără pedepse sau recompense? …

Dar dacă nu pot găsi o soluţie care să satisfacă nevoile tuturor?

Când va învăţa bebeluşul regulile casei şi ce

se-ntâmplă dacă el „testează” limitele?

Ce să fac în cazul în care copilul are o atitudine negativistă?

Ce ar trebui să fac atunci când copilul meu are un acces de furie?

Ce să fac dacă bebeluşul meu are un comportament distructiv sau violent?

Cum îmi pot învăţa copilul să împartă lucrurile cu alţii?… Cum este cel mai bine sâ1 învăţ pe bebeluş să facă la toaletă?

Ar trebui să-mi las copilul să se masturbeze?

Ce pot face ca să nu-i produc vreun rău bebeluşului atunci când sunt furioasă?

EXERCIŢII

CAPITOLUL 7

ATAŞAMENTUL: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANŢĂ

Când se va ataşa bebeluşul de mine şi cum îşi va manifesta acest ataşament?

De ce încep bebeluşii să manifeste anxietate la separare şi teamă faţă de străini?

Cum îl pot ajuta pe bebeluşul meu să se ataşeze solid?

Cum îmi pot ajuta bebeluşul să se simtă bine în prezenţa unei alte persoane care va avea grijă de el? Dar dacă bebeluşul meu refuză să stea cu altcineva după ce s-a ataşat de mine?

Bebeluşii simt nevoia să fie îngrijiţi în primul rând de mame?

Prefaţă

În 1984, când a apărut prima ediţie a acestei cărţi, nu ştiam câtuşi de puţin dacă părinţilor le va plăcea această nouă abordare. N-ar fi trebuit să-mi fac griji. Acum, ea este tradusă în franceză, germană, olandeză, ebraică şi italiană, contribuind la înfăptuirea, în întreaga lume, a unei revoluţii tăcute, dar profunde în domeniul creşterii copiilor. Gândul că iau parte la ea îmi provoacă o emoţie puternică.

Copiii mei sunt astăzi persoane tinere, mature, iar eu pot să depun mărturie că această abordare dă realmente rezultate foarte bune. Mai mult, am primit, din diverse colţuri ale lumii, sute de scrisori de la părinţi care descriau efectele benefice ale creşterii copiilor în acest fel. Copiii respectivi nu trebuie să se revolte în cursul adolescenţei şi ajung să fie persoane pline de compasiune, sociabile şi foarte inteligente. Îşi

urmează propria cale cu hotărâre şi încredere neţărmurită, devenind membri activi şi de nădejde ai societăţii. Dar poate cel mai important este faptul că ci nu sunt interesaţi de droguri şi de violenţă.

De când am scris cartea, s-au făcut numeroase cercetări cu privire la dezvoltarea copilului, aşa încât, pentru noua ediţie, am actualizat toate capitolele. Am inclus mai ales câteva dintre concluziile la care s-a ajuns recent în urma studiilor efectuate pe tema psihologiei prenatale, a ataşamentului şi efectelor produse de traume. Am inclus de asemenea mai multe studii cu caracter multicultural care ne permit să ne formăm o imagine mai amplă asupra îngrijirii copiilor în diverse părţi ale lumii.

În 1990 am fondat Institutul pentru Creşterea Conştientă a Copiilor, o organizaţie internaţională care promovează ideile prezentate în cărţile mele. Astăzi există în câteva ţări instructori autorizaţi, specializaţi în creşterea conştientă a copiilor. Pentru mai multe informaţii, vă rugăm să vizitaţi site-ul nostru de internet, www.awareparenting.com. Împreună, *putem* schimba lumea!

Aletha Solter

The Aware Parenting Institute

P.O. Box 206, Goleta, CA 93116, U.S.A.

solterawareparenting.com internet: www.awareparenting.com

Avertisment

Această carte este un material educativ care se concentrează asupra nevoilor afective ale sugarilor şi copiilor mici şi nu se vrea a fi un înlocuitor al sfatului sau tratamentului medical. Multe dintre comportamentele şi simptomele prezentate pot fi semnul unor grave probleme psihice ori afective. Părinţii şi educatorii sunt sfătuiţi să consulte un medic competent ori de câte ori copiii prezintă probleme de comportament sau de afectivitate, când se produce o schimbare bruscă a felului obişnuit în care dorm, mănâncă sau plâng, ori când se suspectează prezenţa unei suferinţe sau stări de boală. În plus, este posibil ca unele dintre metodele prezentate în această carte să nu poată fi aplicate în orice condiţii sau unor copii care au anumite probleme psihice ori afective.

Menţionarea unor terapii în această carte are un caracter pur informativ, autoarea negarantând rezultatul în cazul folosirii lor. Unele forme de psihoterapie pot fi periculoase dacă sunt practicate de către persoane instruite necorespunzător. În cazul în care vă gândiţi să apelaţi la un psihoterapeut pentru dumneavoastră sau copilul dumneavoastră, este recomandat să studiaţi cu atenţie scrisorile de recomandare şi referinţele acestuia.

Autorul şi editura nu vor fi făcuţi vinovaţi nici material, nici moral faţă de nicio persoană sau entitate în legătură cu eventualele daune pricinuite sau presupuse a fi pricinuite, direct sau

indirect, în urma folosirii informaţiilor cuprinse în această carte.

„Pentru că în copil stă viitorul lumii...”
Fragment dintr-un proverb maiaş

INTRODUCERE

Necesitatea unei abordări revoluţionare a problemei creşterii copiilor

Naşterea unui copil este un eveniment fericit. Mulţi părinţi aflaţi la prima experienţă de acest fel încearcă un extraordinar sentiment de dragoste şi grijă, uneori de o profunzime fără precedent. Prietenii şi rudele sunt nerăbdătoare să vadă cum arată bebeluşul, poate chiar să simtă preţ de câteva clipe iubirea şi speranţa pe care o nouă făptură umană le stârneşte în fiecare dintre noi. Părinţii vor, aşa cum este firesc, să facă totul spre a se asigura că bebeluşul lor va deveni o persoană afectuoasă, inteligentă şi fericită, care va avea ceva de oferit societăţii.

Lumea devine un loc tot mai propice pentru bebeluşi. Cunoştinţele despre nutriţie au dus la îmbunătăţirea regimului alimentar al gravidelor şi femeilor care alăptează, ca şi a dietei sugarilor. Aceste cunoştinţe, combinate cu progresele din domeniul ocrotirii sănătăţii, le oferă bebeluşilor şanse mai mari ca niciodată de a creşte mari şi de a fi sănătoşi. Ascensiunea pe care a cunoscut-o psihologia dezvoltării copiilor a reprezentat

pentru părinţi un semnal de alarmă referitor la importanţa primilor ani de viaţă, ducând în acelaşi timp la proliferarea cărţilor despre creşterea copiilor şi a jucăriilor educative care îi pot ajuta pe bebeluşi să-şi dezvolte capacităţile intelectuale. În multe ţâri, copiii cu handicap au acum şansa extraordinară de a fi încurajaţi să ajungă la potenţialul lor maxim. Studiile cu privire la importanţa ataşării timpurii a nou-născutului de mamă au contribuit şi ele la înţelegerea condiţiilor optime necesare unei dezvoltări afective sănătoase. Ca persoane care aparţin unei culturi, acceptăm treptat faptul că bebeluşii sunt fiinţe omeneşti depline, care posedă capacitatea de a gândi şi de a avea sentimente.

Peste tot în lume, părinţii îşi pregătesc copiii să devină membri productivi ai societăţii din care fac parte. Ei pun accentul pe dezvoltarea unor valori sau a altora în funcţie de convingerile lor religioase ori culturale, ca şi de ceea ce le este necesar pentru a supravieţui, fie că este vorba despre cooperare sau supunere, dependenţă sau independenţă, creativitate sau conformitate, posesie comună sau posesie individuală, smerenie sau mândrie. Părinţii pun accentul de asemenea pe dezvoltarea apţitudinilor sociale, motorii, de comunicare verbală, a memoriei sau n raţionamentului în funcţie de ce-i va folosi cel mai mult copilului când va fi mare. Părinţii le transmit bebeluşilor valorile, aşteptările şi aptitudinile respective în nenumărate feluri: prin modul în care aceştia reacţionează atunci când bebeluşul

plânge, prin timpul petrecut de bebeluş în braţe, prin felul în care este stimulat, prin frecvenţa cu care este hrănit, prin locul în care bebeluşul doarme şi prin felul în care părinţii fixează limitele. În majoritatea societăţilor se consideră că aceste tradiţii sunt modul „normal” şi corect în care trebuie tratat un bebeluş.

În societatea tradiţională I Kung San din deşertul african Kalexhari, unde ocupaţia principală a oamenilor este cea de vânător şi culegător de fructe, părinţii pun accentul pe dezvoltarea aptitudinilor motorii, astfel încât copiii să fie capabili în cele din urmă să parcurgă pe jos distanţe lungi, să vâneze şi să ducă în spinare poveri mari. În consecinţă, antropologii au constatat că bebeluşii I Kung excelează la testele de coordonare motorie.**1** La indienii Yequana din pădurea amazoniană de pe teritoriul Venezuelei, mamele îşi bagă copiii în cursurile de apă de la o vârstă fragedă. Peştele este o componentă de bază a hranei lor. În plus, aceşti oameni sunt unii dintre cei mai pricepuţi vâslaşi în ape repezi.**2** Membrii tribului Guşii din Africa Răsăriteană pun accentul pe supunere şi responsabilitate, astfel încât copiii să poată cicveni membri productivi ai societăţii, aceştia ajutând de la o vârstă fragedă la munca câmpului sau la păscutul vitelor.**3**

Nicio cultură nu este însă perfectă. În majoritatea cazurilor, valorile culturale şi constrângerile de ordin material îi obligă pe părinţi să le impună copiilor anumite restricţii şi

să ignore anumite nevoi legitime, cum ar fi nevoia de exprimare a sentimentelor, de acceptare deplină sau de explorare nestingherită într-un mediu sigur. Faptul că bebeluşii cresc şi ajung să poată duce mai departe cultura respectivă şi să se reproducă nu înseamnă că nevoile lor de bază, specifice fiinţei umane au fost satisfăcute sau că au atins potenţialul maxim în privinţa dezvoltării intelectuale, afective sau spirituale.

În ţările occidentale industrializate, părinţii au pus în mod tradiţional accentul pe independenţă şi pe dezvoltarea aptitudinilor cognitive şi de comunicare verbală. Copiii trebuie să devină competenţi din punct de vedere intelectual şi încrezători în forţele proprii, ca să poată răzbi într-o lume în care concurenţa este tot mai acerbă. De fapt, testele cu privire la acumulările realizate în şcoală, efectuate la toate nivelurile sistemului de învăţământ, reflectă această tendinţă. Ele evaluează în primul rând bogăţia vocabularului, capacitatea de a înţelege un text şi cunoştinţele de matematică.

Viteza şi cunoştinţele generale sunt considerate de asemenea importante, mai ales în SUA. Această tendinţă afectează adesea dezvoltarea profunzimii în gândit, a creativităţii, a capacităţii de cooperare şi a empatiei.

În plus, până nu de mult, în Occident s-au depus puţine eforturi în direcţia eliminării violenţei din creşterea copiilor. Copiii noştri sunt expuşi zilnic la violenţă, atât în realitatea cotidiană, cât şi în mass-media. Totuşi, din cauza

existenţei unor mijloace puternice de distrugere şi a accesului facil la armele de foc, deprinderea copiilor cu nonviolenţa este în prezent o prioritate pentru supravieţuirea tuturor. Trebuie să-i învăţăm pe copii să rezolve conflictele fără violenţă. De asemenea, trebuie să ne creştem copiii astfel încât să nu-şi reprime furia sau teama, pentru că aceste sentimente stau adesea la originea violenţei. Aceasta înseamnă că trebuie să fim foarte atenţi la ceea ce-i afectează psihic şi să-i ajutăm să-şi revină de pe urma stresului şi a traumelor suferite. *Nu ne mai putem permite să ignorăm sentimentele copiilor.*

Metodele prin care ne creştem copiii trebuie de aceea să se schimbe radical dacă vrem ca ei să ajungă nu doar cetăţeni productivi, ci şi cetăţeni nonviolenţi ai acestei lumi aflate într-o perpetuă schimbare. Este necesar să punem în continuare accentul pe dezvoltarea aptitudinilor cognitive şi de comunicare verbală necesare supravieţuirii într-o ţară industrializată, dar trebuie să ne concentrăm de asemenea asupra sănătăţii sufleteşti şi respectului de sine. Se impune să ne întrebăm dacă independenţa este o virtute, aşa cum credem noi, şi dacă trebuie să ne învăţăm copiii să fie mai independenţi. Ei au nevoie de modele ale democraţiei în acţiune şi de aptitudini de rezolvare a conflictelor ca să înveţe cum să coopereze cu alţii. Şi lucrul poate cel mai important dintre toate, trebuie să-i lăsăm să-şi exprime sentimentele şi să-şi revină de pe urma traumelor suferite.

Acest nou mod de abordare nu se bazează doar pe cerinţele specifice culturii noastre (occidentale – n. trad.). El ţine seama şi de nevoile umane profunde, universale care trebuie satisfăcute dacă vrem ca bebeluşii să crească sănătos sufleteşte *indiferent* de cultură. Potrivit lui Lloyd de Mause, specialist în istoria psihologiei, a existat de-a lungul timpului o evoluţie în creşterea copiilor, trecându-se treptat de la metodele abuzive la o abordare care dă credit bunătăţii inerente a copiilor, presupune mai mult dialog cu aceştia, o mai bună înţelegere a sentimentelor lor, toleranţă faţă de voinţa şi individualitatea lor aflate în curs de formare, ca şi încurajarea creativităţii şi a gândirii independente.[4]

Acest nou mod de abordare a câştigat teren treptat după cel de-al Doilea Război Mondial. A început cu popularizarea naşterii normale şi a manevrării cu multă grijă a copilului după naştere. S-a manifestat în continuare prin revigorarea practicii alăptării, prin recunoaşterea nevoilor de ataşare şi printr-o tendinţă către metodele mai puţin autoritare de creştere a copiilor. Cu toate acestea, trebuie să continuăm să punem sub semnul întrebării unele dintre premisele şi convingerile noastre referitoare la ce anume este cel mai bine pentru bebeluşi.

Cartea de faţă prezintă o abordare generală, revoluţionară a problemei creşterii copiilor de la concepţie până la vârsta de doi ani şi jumătate. În fiecare dintre cele şapte capitole este tratat un

anumit subiect (cum ar fi plânsul, somnul, alimentaţia şi joaca) şi se face referire la nevoile bebeluşilor legate de acesta. Abordarea de faţă, pe care eu o numesc „creştere conştientă a copilului”, nu presupune soluţii rapide sau metode simpliste. Ea reprezintă în schimb un mod cu totul nou de tratare a bebeluşilor, bazat pe încredere, empatie şi respect. Cartea vă arată cum puteţi forma o legătură afectivă puternică cu copilul dumneavoastră şi cum îl puteţi ajuta să rămână legat de eul său adevărat şi să ajungă om deplin. Creşterea conştientă a copilului presupune trei aspecte esenţiale: creşterea copiilor bazată pe ataşament, disciplina nonpunitivă şi acceptarea comportamentului de eliberare afectivă.

S-ar putea ca recomandările cuprinse în această carte să difere semnificativ de cele din alte cărţi sau de concepţia dumneavoastră cu privire la felul „normal” sau „corect” de creştere a unui copil. Vreau să daţi dovadă de receptivitate, chiar dacă la început s-ar putea să nu fiţi deloc de acord cu cele prezentate. Este normal şi bine să vă îndoiţi de ceea ce citiţi. Pe de altă parte, vă rog să nu acceptaţi orbeşte această abordare ca pe o nouă dogmă sau un nou „sistem” de creştere a copiilor. Ea va da rezultate doar dacă veţi continua să gândiţi creator în legătură cu ce anume este mai bine pentru dumneavoastră şi familia dumneavoastră.

Patru prezumţii fundamentale

În continuare vă prezint patru prezumţii fundamentale privitoare la natura umană, prezumţii care stau la baza ideilor expuse în această carte.

Prima prezumţie este aceea că oamenii se nasc cunoscând în esenţă ceea ce le este necesar nu doar pentru a supravieţui, ci şi pentru a se dezvolta cum trebuie din punct de vedere fizic, afectiv şi intelectual. Drept ilustrare a acestei afirmaţii, dacă li se oferă posibilitatea de a alege între mai multe jucării, bebeluşii se vor juca cu cele care le asigură cel mai bine dezvoltarea inteleclnală la un moment dat. Ideea este că bebeluşii ştiu să arate ceea ce le trebuie, iar noi putem deci să le acordăm încrederea de a-şi purta singuri de grijă în măsura în care sunt capabili de acest lucru din punct de vedere fizic. Bebeluşul ne va comunica nevoile proprii dacă i se oferă şansa, rolul celui care are grijă de el fiind acela de a interpreta corect semnalele respective.

A doua prezumţie este aceea că bebeluşii au din concepţie potenţialul de a se comporta atât bine, cât şi rău, dar felul în care sunt trataţi determină comportamentul pe care-l vor avea. Dacă nu sunt agresaţi sau persecutaţi şi dacă toate nevoile le sunt satisfăcute, ei vor fi persoane bune, cooperante, inteligente, vesele, care vor avea capacitatea de a oferi şi de a primi dragoste. Oamenii se poartă într-un mod supărător, stupid doar dacă suferă de pe urma unor traume nevindecate.

A treia prezumţie este aceea că experienţele

trăite în primii ani de viaţă pot avea un efect profund şi durabil asupra sentimentelor şi comportamentului adoptat ulterior în viaţă. Bebeluşii sunt vulnerabili şi pot fi uşor răniţi din cauza dependenţei lor extreme şi a lipsei de informaţii. Chiar şi în familiile cele mai bune, bebeluşii sunt din când în când stresaţi şi suferă afectiv. Pe lângă faptul că experienţele dureroase timpurii contribuie la formarea unor sentimente negative, acestea pot provoca probleme cu mâncatul, disfuncţii sexuale, dependenţă, insomnie, anumite deficienţe de învăţare, probleme în privinţa stabilirii relaţiilor, comportament autodistructiv, hiperactivitate, depresii şi violenţă. Pe tot parcursul acestei cărţi explic în ce mod pot produce experienţele timpurii aceste consecinţe negative. Cu toate că experienţele ulterioare din timpul copilăriei sunt şi ele importante, primii ani sunt de departe cea mai importantă perioadă a vieţii unei persoane.

Unii oameni nu sunt de acord cu această prezumţie şi consideră că astfel se pun prea multe în cârca şi în sarcina părinţilor, aşa încât preferă să creadă că o mare parte a comportamentului uman este determinată de factori ereditari. A existat o dezbatere continuă între partizanii teoriei „firii”, care cred că felul în care se poartă cineva este determinat în mare măsură de factori genetici, şi cei ai teoriei „educării”, care acordă o importanţă mai mare unor factori de mediu precum creşterea copiilor. Nimeni nu ştie cât din comportamentul nostru este ereditar. Există totuşi

ample dovezi care arată că felul în care sunt trataţi bebeluşii are o influenţă puternică asupra sentimentelor şi comportamentului lor de mai târziu. De fapt, influenţele timpurii pe care le exercită mediul de viaţă pot chiar modifica funcţionarea creierului.**5** De aceea este important să ne dăm seama că înseşi corelaţiile biologice privitoare la comportament s-ar putea să nu aibă deloc un caracter genetic, ci să fie rezultatul unor influenţe timpurii ale mediului de viaţă (inclusiv din perioada prenatală) asupra dezvoltării cerebrale.

Cea de-a patra prezumţie pe care se bazează această carte este aceea că, atunci când există condiţii optime, bebeluşii se pot vindeca de multe dintre efectele stresului sau traumelor suferite. Bebeluşii au tendinţa biologică firească de a căuta să obţină o stare de sănătate şi echilibru fiziologic (homeostază). Pe lângă faptul că prezintă o abordare care evită pe cât posibil rănirea bebeluşilor, cartea de faţă arată şi cum pot fi ei ajutaţi să-şi revină de pe urma traumelor afective, dacă acestea apar. Faptul că cei mai mulţi dintre noi, adulţii, resimt încă efectele traumelor din primii anii de viaţă nu contrazice această prezumţie, ci înseamnă pur şi simplu că n-am fost crescuţi într-un mediu care să ne permită să ne refacem sănătatea afectivă.

Pe scurt, cele patru prezumţii care stau la baza acestei cărţi sunt următoarele:

1) Bebeluşii ştiu ce le trebuie.

2) Dacă nevoile lor sunt satisfăcute şi dacă nu

sunt răniţi, bebeluşii vor deveni persoane inteligente, pline de compasiune şi paşnice.

3) Bebeluşii sunt extrem de vulnerabili, iar traumele şi nevoile nesatisfăcute din primii ani de viaţă pot avea efecte negative durabile.

4) Bebeluşii au capacitatea de a-şi reveni în mare măsură de pe urma stresului şi a traumelor suferite.

Cum trebuie făcute exerciţiile

La sfârşitul fiecărui capitol există o serie de exerciţii formate din Irci părţi: „Exploraţi-vă copilăria”, „Exprimaţi-vă sentimentele în legătură cu bebeluşul dumneavoastră” şi „Aveţi grijă de dumneavoastră”. Calitatea de părinte aduce cu sine multe sentimente puternice şi ocazii minunate de a vă autodezvolta din punct de vedere psihic. Aceste exerciţii vă pot ajuta să vă vindecaţi şi să vă dezvoltaţi în măsura în care vă veţi strădui să fiţi părinţele care aţi vrea să fiţi.

Prima parte, „Exploraţi-vă copilăria”, vă va ajuta să faceţi o serie de legături importante cu trecutul dumneavoastră. Nu este suficient ca o carte să ofere informaţii sau sfaturi, pentru că s-ar putea să constataţi că vă este greu să puneţi în practică lucruri noi atâta vreme cât resimţiţi efectele propriei copilării dureroase, în momentul în care devin părinţi, cei mai mulţi dintre noi vin deja din trecut cu un „bagaj afectiv”. Reamintirea copilăriei este un prim pas pe drumul către propria dumneavoastră vindecare. Este mai bine

să vorbiţi despre aceste amintiri cu altcineva, iar descărcarea sufletului de sentimente precum tristeţea, teama sau furia vă va ajuta şi mai mult.

Cea de-a doua parte, în care vă exprimaţi sentimentele pe care le nutriţi faţă de bebeluşul dumneavoastră, vă va ajuta să deveniţi conştiente de orice stare afectivă actuală care v-ar putea împiedica să fiţi acel părinte care vreţi să fiţi. Aceste sentimente pot avea o legătură directă cu amintirile pe care le aveţi din copilărie. Exerciţiile de la sfârşitul primului capitol vă vor ajuta să împărtăşiţi sentimentele respective unei alte persoane şi să vă descărcaţi sufletul de orice simţământ dureros prin manifestarea furiei sau prin plâns, dacă simţiţi nevoia.

Când împărtăşiţi altcuiva răspunsurile dumneavoastră la aceste întrebări, puteţi să alegeţi singure profunzimea explorării propriilor sentimente. Puteţi să vorbiţi pe scurt despre subiecte care vă interesează ori să folosiţi aceste întrebări spre a realiza un demers de vindecare afectivă mai profund. Unele întrebări vi se vor părea probabil mai relevante decât altele. Pe acestea din urmă le puteţi sări. S-ar mai putea să vă vină ideea de a discuta despre lucruri pe care eu nu le-am menţionat.

Când vă vine rândul să ascultaţi, acordaţi-i partenerei dumneavoastră toată atenţia cuvenită, abţinându-vă să întrerupeţi, să faceţi interpretări, să analizaţi, să faceţi sugestii, să daţi sfaturi, să consolaţi, să puneţi întrebări din curiozitate sau să vorbiţi despre experienţele dumneavoastră.

Al treilea gen de exerciţii constă în formularea unor sugestii de a avea grijă de dumneavoastră. Mulţi oameni uită de nevoile proprii atunci când devin părinţi. Sperăm ca aceste exerciţii să vă reamintească faptul că viaţa şi fericirea dumneavoastră sunt la fel de importante ca ale bebeluşului. De fapt, nu veţi putea satisface niciodată în mod adecvat nevoile acestuia atâta vreme cât necesităţile dumneavoastră nu sunt satisfăcute, iar viaţa dumneavoastră nu se caracterizează prin echilibru. Deci vă recomand să încercaţi să puneţi în practică unele dintre sugestiile formulate.

Acestea fiind zise, sper ca exerciţiile de la sfârşitul fiecărui capitol să vă ajute să creşteţi odată cu bebeluşul dumneavoastră şi să vă autoeducaţi, lucru posibil în măsura în care membrii familiei se vor strădui să păstreze relaţii sincere, bazate pe grijă reciprocă.

Explicaţii cu privire la termenii folosiţi

Cartea de faţă nu este destinată exclusiv mamelor. De fapt, atâta vreme cât se presupune că mamele trebuie să aibă singure grijă de copii, va fi extrem de greu ca nevoile bebeluşilor să fie satisfăcute în maniera pe care eu o recomand. Când folosesc în carte cuvântul „părinţi”, mă refer la orice persoană care-şi asumă rolul de părinte, fie ea bărbat sau femeie.

Termenul „bebeluş”[1] este folosit în general pentru o făptură umană având vârsta mai mică de doi ani şi jumătate. Termenul „sugar” se referă la un bebeluş de până la un an, iar cel de „copil mic”, la un bebeluş cu vârsta cuprinsă între un an şi doi ani şi jumătate (indiferent dacă acesta merge propriu-zis în picioare sau nu merge).

CAPITOLUL 1

ÎNCEPUTURILE: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE SIMTĂ IUBIT

Ce pot face în timpul sarcinii pentru a stimula dezvoltarea bebeluşului meu?

Nu la naşterea unui copil devine cineva părinte, ci în momentul concepţiei. Modul cel mai adecvat de a vă arăta dragostea faţă de copilul dumneavoastră nenăscut este acela de a-i asigura o dezvoltare sănătoasă din punct de vedere fizic şi afectiv. Aceasta înseamnă că lucrul cel mai bun este să aveţi un regim alimentar corespunzător, să vă odihniţi cât mai mult şi să nu luaţi medicamente care-l pot afecta pe bebeluş. De asemenea, în timpul sarcinii este recomandabil să evitaţi cât mai mult cu putinţă stresul şi zgomotele puternice.

Sentimentele materne îi pot influenţa pe copii

---

1 Conform „Dicţionarului explicativ al limbii române”, prin „bebe” sau „bebeluş” se înţelege copilul aflat în primele luni sau în primii ani ai vieţii, (n. trad.)

înainte ca aceştia să se nască. Cercetătorii au constatat că, cu cât viitoarea mămică este mai stresată, cu atât probabilitatea ca naşterea să fie prematură sau ca nou-născutul să aibă probleme fizice şi afective, ca şi reprize de plâns creşte.**1** Deprimarea din timpul sarcinii îl poate afecta pe bebeluş din punct de vedere biochimic. Cercetătorii au constatat că nivelul hormonilor stresului la nou-născuţii femeilor deprimate este similar cu cel al mamelor, fapt care indică existenţa unei stări fiziologice de depresie la sugari. De asemenea, aceştia plâng mai mult decât alţi sugari.**2**

Chiar şi atunci când se iau cele mai bune măsuri de precauţie pot apărea situaţii stresante sau neaşteptate. Mai mult, sarcina în sine poate provoca probleme fizice, ca şi sentimente puternice, necunoscute. Dacă deveniţi stresată, agitată sau deprimată în cursul sarcinii, indiferent de motiv, nu ezitaţi să cereţi ajutorul de care aveţi nevoie. Meditaţia, masajele şi exerciţiile de relaxare vă pot ajuta să fiţi mai puţin stresată în perioada sarcinii. De asemenea, este important să vă descărcaţi sufletul de sentimentele dureroase discutând cu cineva şi plângând, înăbuşirea şi reprimarea lor nefiind de preferat. Încercaţi să găsiţi o persoană de nădejde care să ştie să vă asculte.

Volumul cunoştinţelor cu privire la învăţarea prenatală «poreşte continuu. Astăzi ştim că bebeluşii sunt sensibili, inteligenţi şi receptivi la

stimuli înainte de a se naşte.**3** Cu ajutorul unor experimente ingenioase s-a dovedit că nou-născuţii recunosc poveştile pe care mamele li le citeau înainte ca ei să vină pe lume.**4** Cercetătorii au demonstrat că, atunci când părinţii desfăşoară activităţi de stimulare prenatală, bebeluşii au o circumferinţă a capului mai mare, iar dezvoltarea capacităţilor motorii, cognitive, sociale şi de comunicare verbală după naştere este accelerată comparativ cu cea a grupurilor de control.**5** Aceşti copii continuă să aibă un avans din acest punct de vedere la vârsta de şase ani.

Deşi unele persoane recomandă o abordare sistematică a stimulării prenatale, eu nu cred că este necesar acest lucru. Îi puteţi cânta sau vorbi bebeluşului dumneavoastră, vă puteţi legăna ori dansa după muzică, vă puteţi lovi uşor sau mângâia abdomenul pentru a-l masa pe bebeluş ori vă puteţi apăsa burta ca răspuns la loviturile acestuia, stabilind astfel un „dialog” nonverbal cu copilul dumneavoastră înainte de a se naşte. Atât mama, cât şi tatăl pot desfăşura aceste activităţi. Tatăl poate de asemenea să vorbească încet cu bebeluşul lipindu-şi buzele de abdomenul mamei (vezi cartea lui Thomas Verny, *Educarea copilului înainte de naştere).**6***

Indiferent de felul în care se face stimularea prenatală, este Important ca aceasta să fie ceva simplu, firesc, să nu-l excite prea tare pe bebeluş ori să nu-l trezească din somn atunci când doarme. Momentul cel mai potrivit pentru a intra

în legătură cu bebeluşul dumneavoastră este acela în care simţiţi că se mişcă de zor. Scopul ar trebui să-l reprezinte stabilirea unei relaţii bazate pe iubire cu copilul dumneavoastră, *nu* aducerea pe lume a unui „superbebe”.

Stimularea şi comunicarea prenatală nu doar accelerează dezvoltarea sistemelor cognitive, ci vă şi ajută să-l acceptaţi pe copil ca membru al familiei chiar înainte de a se naşte. Unii părinţi găsesc că este mai uşor să stabilească o relaţie pozitivă cu un copil liniştit, înainte de naştere, decât cu unul agitat, care plânge tot timpul după naştere. Dacă puteţi începe să stabiliţi o legătură cu bebeluşul dumneavoastră înainte ca el să vină pe lume, probabil că vă va fi mai uşor să faceţi faţă cu răbdare solicitărilor la care vă va supune acesta după ce se va naşte.

Este naşterea o experienţă traumatizantă pentru copil?

Naşterea este o experienţă intensă, puternică şi stresantă pentru toţi cei implicaţi, dar nu trebuie să fie una traumatizantă. Dacă bebeluşul are parte de o naştere normală uşoară, fără complicaţii sau administrarea unor narcotice, se poate ca el să nu aibă de suferit pe termen lung.

Multe naşteri provoacă însă suferinţe bebeluşilor. Mulţi oameni nu-şi dau seama de efectul în plan afectiv al traumelor suferite la naştere, care pot avea o influenţă negativă asupra sentimentelor şi comportamentului viitor al

copilului. Studiile au arătat că există o corelaţie între complicaţiile de la naştere şi sensibilitatea ulterioară la problemele psihice şi de comportament, cum ar fi schizofrenia, consumul abuziv de narcotice, depresia, sinuciderea şi violenţa.**7**

Orice dificultate sau complicaţie apărută în timpul travaliului sau expulzării fătului poate avea un efect puternic, pentru că bebeluşul nu este obişnuit cu situaţiile stresante şi nu înţelege ce se întâmplă. Naşterea este cu deosebire traumatizantă când viaţa copilului este în pericol. Mai mult, chiar când nu suferă în mod direct o traumă, copilul este afectat sub aspect biochimic (prin placentă) de reacţia la stres a mamei.

Majoritatea intervenţiilor obstetrice pot fi traumatizante din punct de vedere psihologic, chiar dacă prin acestea se salvează viaţa copilului. Specialiştii în problematica traumelor suferite la naştere (cum ar fi Arthur Janov şi William Emerson) au constatat că folosirea anesteziei, extracţia cu forcepsul şi cu pompa de vid, inducerea şi stimularea travaliului, ca şi operaţia cezariană au efecte negative asupra psihicului.**8** Suferinţele psihice pot fi cauzate şi de o naştere prematură sau cu fătul în prezentare pelviană, un aport diminuat de oxigen sau un travaliu anormal de lung.**9** De aceea este important ca personalul medical să le atragă părinţilor atenţia cu privire la efectul emoţional pe care-l pot avea asupra copilului aceste proceduri medicale şi complicaţii

la naştere.

Studiile au arătat că mulţi copii îşi aduc aminte de naştere şi că amintirile lor sunt exacte. În cartea intitulată *Mintea nou-născutului*, David Chamberlain descrie amintirile unor copii despre naşterea lor. În plus, mulţi adulţi îşi amintesc lucruri legate de naşterea lor atunci când sunt hipnotizaţi.**10** Deci tot ceea ce i se întâmplă copilului dumneavoastră este înregistrat undeva în creierul lui şi poate avea un efect asupra sa.

Experienţele dureroase ori înfricoşătoare trăite imediat după naştere pot fi la fel traumatizante ca naşterea însăşi. Perioada postnatală imediată este plină de experienţe noi, iar nou-născuţii se străduiesc să găsească o noimă în haosul din jurul lor. Fac acest lucru căutând asemănări între senzaţiile noi şi cele vechi, cunoscute, căci aşa funcţionează creierul uman. Nou-născutul nu va mai fi niciodată bombardat atât de mult şi în acelaşi timp cu informaţii noi. De felul în care vă purtaţi cu copilul depinde dacă această tranziţie – cea mai captivantă experienţă de învăţare din cursul vieţii – duce la o asimilare plăcută şi semnificativă a informaţiilor sau la confuzie.

În uter, bebeluşul era familiarizat cu sunetele din corpul mamei (bătăile inimii, zgomotele digestive, vocea), cu sunetele înăbuşite, cu obscuritatea, cu temperatura şi mişcarea constantă. De aceea, după naştere, frigul, lumina puternică, liniştea, mişcările mai puţin delicate, sunetele puternice şi separarea de corpul mamei

pot reprezenta experienţe înfricoşătoare şi copleşitoare pentru nou-născut. Dacă mama îl va ţine lipit de ea pe bebeluş, acesta îi va auzi vocea şi bătăile inimii şi va simţi cunoscutul legănat provocat de respiraţia ei. Acestea îi vor reda sentimentul de siguranţă. Dacă bebeluşul va fi lipsit de prezenţa mamei, va face mai greu legătura cu toate senzaţiile noi pe care le trăieşte. Acest lucru îi poate suprasolicita sistemul senzorial, crea ce duce la o stare de confuzie şi de panică. Dacă mama nu-şi poate ţine în braţe copilul, atunci tatăl sau altcineva ar trebui să facă asta.

Este important să vă observaţi îndeaproape bebeluşul ca să puteţi determina ce este cel mai bine pentru el încă de la început, reacţionând la semnalele pe care el vi le transmite. Dacă priveşte chiorâş, lumina este prea puternică. Dacă-şi mişcă buxcic ca şi cum ar suge, se poate să fie gata pentru prima alăptare. Dacă este somnoros, va adormi, iar când i se va face foame, Hr va trezi automat. Nu trebuie să vă treziţi bebeluşul ca să-l hrăniţi, dacă nu este sub efectul unor medicamente. Nu există un tratament postnatal anume. Fiecare ar trebui să se poarte cu un nou-născut în felul său, pentru că flecare nou-născut este altfel. Important este să fiţi cât mai iubitoare şi mai blândă cu putinţă şi să nu vă surescitaţi copilul.

Cercetătorii au constatat că suferinţa fizică resimţită de către ungari în perioada neonatală poate avea efecte durabile asupra de zvoltării lor

viitoare, creându-le acestora o sensibilitate deosebită la durere. În timpul vaccinărilor obişnuite care se fac la vârsta elr patru şi de şase luni, băieţii care au fost circumcişi la naştere mii plâns mai mult decât cei necircumcişi. Totuşi cei care au fost unşi cu o cremă anestezică înainte de operaţia respectivă, spre a It* atenua durerea, au plâns mai puţin (dar tot au plâns mai mult decât băieţii necircumcişi).**11** De aceea, înainte de a vă hotărî să vă i Ircumcideţi fiul, ar trebui să fiţi conştientă de efectul emoţional pe termen lung pe care-l poate avea această operaţie. Dacă în irligla dumneavoastră există tradiţia circumciziei, aţi putea să luaţi în calcul organizarea unei ceremonii care să lase intact peni**nul** copilului dumneavoastră.

Nou-născuţii sunt de asemenea foarte sensibili la dispoziţia prin Hoanelor din jurul lor.**12** Dacă, de pildă, sunteţi dezamăgită de nexul bebeluşului dumneavoastră sau dacă simţiţi că-l respingeţi din orice alt motiv, probabil că bebeluşul vă va simţi şi se va Hindi la rându-i neliniştit şi dezorientat. Dacă vă temeţi foarte mult pentru viaţa lui, această teamă se poate transmite. Nu vă puteţi controla starea sufletească după naşterea copilului şi nici n-o puteţi ascunde de el. Dar dacă sunteţi conştientă de efectul pe care starea dumneavoastră afectivă îl poate avea asupra copilului, veţi fi mai în măsură să-l ajutaţi să-şi revină de pe urma efectelor produse asupra psihicului său de aceste prime experienţe traumatizante.

Există multe feluri de psihoterapie care-i pot ajuta pe adulţi să-şi revină de pe urma traumelor suferite la naştere şi a altor traume timpurii. Din fericire, copiii se pot vindeca de efectul produs asupra psihicului de aceste traume cât sunt încă sugari (cum se va vedea în capitolul 2), lucru care reduce necesitatea apelării mai târziu la psihoterapie. Deci efectul negativ al unei naşteri traumatizante nu cauzează neapărat probleme pentru o viaţă întreagă. Numai acei sugari care nu au posibilitatea de a se vindeca sunt în pericol să aibă probleme afective mai târziu.

Cum mă pot pregăti pentru o experienţă pozitivă la naştere?

Pe lângă o alimentaţie şi o îngrijire medicală adecvate, puteţi lua o serie de măsuri spre a spori probabilitatea unei experienţe pozitive la naştere. Cursurile de pregătire în vederea naşterii vă învaţă cum să respiraţi şi să vă relaxaţi, eliminând adesea necesitatea medicaţiei. De asemenea, cursurile respective oferă informaţii utile cu privire la travaliu şi la naştere, aşa încât veţi şti la ce să vă aşteptaţi. Le recomand cu multă căldură tuturor viitorilor părinţi.

Starea psihică a unei femei poate influenţa desfăşurarea travaliului acesteia. Dacă nu se simte pregătită sau suficient de matură ca să aibă grijă de un copil, este posibil ca trupul ei să fie împiedicat în mod inconştient să împingă fătul afară. Durerea provocată de contracţiile asociate

travaliului poate da naştere unor amintiri legate de suferinţe fizice suportate în trecut, de pildă o boală sau un abuz, ceea ce o va determina să interpreteze în mod inconştient situaţia respectivă ca pe o ameninţare. Drept urmare femeia îşi va mobiliza mecanismele de apărare în caz de pericol existente în corpul ei (ca reacţie la stres), lucru care va afecta desfăşurarea travaliului. Naşterea poate răscoli de asemenea în subconştientul femeii amintiri legate de propria naştere traumatizantă, creând probleme.**13**

Travaliul se poate complica şi dacă femeia este făcută să se simtă neputincioasă, dacă este înfricoşată, descurajată sau grăbită. O femeie în travaliu are nevoie să simtă că este stăpână pe situaţie, că este sprijinită în hotărâri şi că poate face orice consideră necesar pentru a limita durerea şi a se relaxa. Medicii ar trebui să-i permită să stea şi să împingă fătul din poziţia pe care o doreşte.

De aceea este important să existe un suport moral adecvat în timpul travaliului. Persoanele care vă sprijină ar trebui să fie calme, răbdătoare, să vă insufle curaj şi să aibă încredere în capacitatea dumneavoastră de a aduce pe lume un copil. Ele ar trebui să fie suficient de puternice pentru a vă susţine drepturile într-o situaţie dificilă şi să fie sigure că ştiţi ceea ce este cel mai în ne. Unele femei vor să fie ţinute în braţe în timpul contracţiilor, pe când altele preferă să nu fie atinse. Intre contracţii, unele femei consideră

că le este de ajutor să vorbească, să râdă, să plângă sau să tremure. Altele preferă să se plimbe, să li se facă masaj, să mediteze sau să se relaxeze în linişte făcând o baie caldă. Toate acestea sunt mecanisme de eliminare a stării de încordare care pot diminua suferinţa sufletească sau fizică.

În multe societăţi tradiţionale, o femeie, numită „dula”, o ajută pe viitoarea mamă în timpul sarcinii, al naşterii şi în perioada postnatală. Rolul ei este acela de „a se îngriji ca o mamă de mamă” răspunzând nevoilor afective şi fizice ale acesteia. Este un rol diferit de cel ai persoanei care susţine moral mama la naştere (care este adesea tatăl). Conceptul de „dula” câştigă teren în ţările industrializate. Studiile efectuate au arătat că prezenţa unei asemenea persoane în timpul travaliului şi al expulzării fătului reduce necesitatea medicaţiei contra durerilor şi face ca femeile să privească într-un mod mai optimist naşterea.**14** La şase săptămâni de la naştere, femeile susţinute de o „dula” alăptau într-o proporţie mai mare, manifestând mai puţine depresii, o mai mare încredere în sine şi un interes sporit faţă de bebeluşii lor comparativ cu mamele care nu aveau o moaşă.**15** Aşadar merită să aveţi o persoană care să vă susţină în timpul travaliului şi în perioada postnatală în afara tatălui copilului.

Dacă intenţionaţi să naşteţi acasă cu o moaşă, probabil că nu veţi avea nicio problemă în a menţine legătura cu bebeluşul dumneavoastră.

Dacă naşterea se va produce într-un spital, puteţi solicita informaţii despre regulile de acolo, prezentând personalului doleanţele dumneavoastră cu mult înainte de data prognozată pentru naştere. Majoritatea medicilor şi personalului spitalicesc este dornic să satisfacă cerinţele pacientelor, fiind dispus să discute dinainte despre procedurile aplicabile în timpul naşterii propriu-zise şi în perioada postnatală, astfel încât să se poată ajunge la un acord. Este important să nu uitaţi că se poate ca naşterea să se producă prin operaţie cezariană, deci trebuie să vă daţi din timp acordul cu privire la procedurile postnatale aplicabile în cazul unei urgenţe de acest gen. Dacă aveţi de ales, o anestezie locală este preferabilă uneia generale, în acest fel putând să vă vedeţi şi să vă atingeţi bebeluşul imediat după operaţie. Unele cupluri au un plan al naşterii întocmit în scris, în care sunt specificate clar propriile doleanţe. Acest plan este arătat medicului sau moaşei, cu care-l discută înainte de naştere.**16** Existenţa unui plan scris în foaia dumneavoastră de observaţie este cu deosebire utilă într-un spital mare în care asistentele se schimbă frecvent şi este posibil să nu ştiţi dinainte ce medic se va ocupa de dumneavoastră.

Este puţin probabil ca medicii şi asistentele să-şi schimbe obiceiurile dacă pacientele nu le spun ce vor. În multe spitale, taţii sunt admişi în sala de naşteri, dar acest lucru se datorează exclusiv faptului că părinţii au insistat să se producă o asemenea schimbare.**17** înainte de a o

naşte pe fiica mea, i-am spus foarte clar medicului meu ceea ce doresc. Am cerut să nu se facă niciun fel de intervenţie medicală decât dacă este absolut necesar. I-am mai cerut să folosească sala de naşteri a spitalului (aceeaşi sală pentru travaliu şi expulzarea fătului) şi, de asemenea, ca fiul meu de cinci ani, soţul, mama şi sora mea să fie prezente la naştere. Cererile mi-au fost acceptate, iar fata mea a avut o naştere frumoasă, înconjurată fiind de familia ei.

Este evident mai comod şi mai puţin riscant ca personalul medical să păstreze procedurile obişnuite decât să încerce nişte inovaţii. Totuşi, dacă nu ajungeţi la un acord cu medicul dumneavoastră, merită să căutaţi un alt medic sau spital, ori chiar să vă gândiţi la o naştere la domiciliu. Nu cred că vreţi să riscaţi să aveţi surprize neplăcute atunci când sunteţi în travaliu.

Nu aveţi motiv să vă simţiţi vinovate dacă bebeluşul dumneavoastră a avut o naştere grea sau dacă aceasta n-a mers conform planului. Aţi făcut cu siguranţă tot ceea ce aţi putut. În cazul în care ceva v-a făcut să vă simţiţi neputincioase, furioase ori înfricoşate, veţi avea de câştigat dacă veţi vorbi despre experienţa avută la naştere şi vă veţi spune de mai multe ori povestea unui ascultător atent. S-ar putea de asemenea să simţiţi nevoia de a plânge ori de a vă exprima furia ca să scăpaţi de aceste sentimente. Multe mame constată că plâng uşor în perioada postnatală. Este important să nu vă abţineţi atunci când vă dau lacrimile.

În următorul interviu, un tată povesteşte despre sentimentele de dezamăgire trăite în timpul şi ulterior naşterii prin cezariană a fiicei sale:

I-au făcut lui Jane operaţie cezariană. Era o urgenţă. Voisem să fiu acolo ca s-o văd născând, dar am fost lăsat afară în hol, singur, stând pe-o masă. A fost o mare dezamăgire faptul că n-am putut să împărtăşim acea experienţă. Medicul pediatru şi infirmiera au pus-o pe Jennifer într-un cărucior, au intrat cu ea în lift şi au dus-o la incubator. Nici n-am reuşit s-o ating. Apoi, imediat, se afla dincolo de acest geam. Nu m-am gândit să întreb dacă pot s-o ating. Nu credeam că am dreptul ori că acest lucru ar fi important. Dacă aş mai avea un copil, n-aş lăsa să mi se mai întâmple aşa ceva. Aş proceda cu totul altfel. Dacă ar încerca să-mi facă asta, aş spune ceva. Nu ştiu de ce n-am spus nimic atunci. Păreau cu toţii atât de operativi, iar eu mă simţeam realmente ca un străin. Nu ştiam cum să mă fac remarcat ori ce să spun, sau cui să mă adresez. Nu mi-a venit în minte faptul că aş putea s-o ating şi s-o ţin în braţe. Totul s-a petrecut atât de repede. În plus, nu ţinusem niciodată în braţe vreun bebeluş şi credeam că sunt foarte fragili. Mă gândeam că, bărbat fiind, trebuia să-mi ţin mâinile acasă şi să las asta în seama infirmierelor… îmi amintesc că m-am dus acasă şi am plâns.

Deşi traumele suferite la naştere pot avea un efect permanent asupra bebeluşului dumneavoastră, *efectul în plan psihologe al*

acestora este reversibil, bebeluşii putându-şi reveni cât timp sunt încă sugari. Deci, dacă bebeluşul dumneavoastră a HVUT o naştere traumatizantă, nu trebuie ca aceasta să-l afecteze definitiv, pentru că aveţi mijloacele cu care-l puteţi ajuta să-şi revină. Capitolul 2 vă arată cum să recunoaşteţi tendinţa naturală a bebeluşilor de a se autovindeca şi să-i ajutaţi în acest efort.

Este important să vă odihniţi corespunzător după naştere şi i-o aveţi răbdare ca să vă reveniţi pe deplin înainte de a vă relua activitatea obişnuită. În Occident, este de dorit ca femeile să-şi reia repede activitatea normală şi să considere naşterea drept o întrerupere temporară şi o situaţie neplăcută. Pentru sănătatea dumneavoastră este mai bine să nu adoptaţi această atitudine şi A priviţi naşterea ca pe o tranziţie psihologică şi emoţională Importantă, care necesită multe săptămâni de recuperare şi adaptare. Când vă faceţi planul în privinţa naşterii, nu uitaţi să luaţi în calcul susţinerea adecvată de care aveţi nevoie după evenimentul respectiv. Vorbiţi cu diferite persoane care pot să vă ute la gătit, la curăţenie, la spălatul rufelor, să vă sprijine moral şi să aibă din când în când grijă de copil. Cu cât veţi fi ajutată şi sprijinită mai mult, cu atât probabilitatea de a suferi de depresie sau de probleme medicale în perioada postnatală va fi mai mică.

Cum pot stabili o legătură cu bebeluşul meu după naştere?

Ninbilirea unei legături este procesul prin care un părinte se îndi Agosteşte de propriul copil. Ambii părinţi pot ajunge să fie toarte legaţi de bebeluşii lor. Importanţa contactului timpuriu, ud Ans cu nou-născutul s-a bucurat de multă atenţie, acesta fiind considerat un factor crucial în stabilirea legăturii dintre mamă şi sugar. În prima oră de la naştere, majoritatea bebeluşilor proveniţi din mame care nu au luat narcotice sunt liniştiţi, atenţi şi ţin ochii deschişi. Unele cercetări par a indica faptul că, pentru o mamă, aceasta este o perioadă delicată în ceea ce priveşte stabilirea unei legături cu bebeluşul, asemănătoare perioadelor delicate observate la anumite specii de animale.

În urma unui studiu consacrat efectelor contactului timpuriu dintre mamă şi sugar, cercetătorii au constatat că mamele care au avut un asemenea contact cu bebeluşii lor după naştere au fost mai reticente în a-şi lăsa copiii cu altcineva la vârsta de o lună comparativ cu mamele care nu avuseseră un contact timpuriu cu bebeluşii lor. De asemenea, mamele din prima categorie au avut un comportament mai liniştitor atunci când bebeluşii lor au început să plângă în timpul examinării fizice, privindu-şi mai des copiii în faţă şi purtându-se mai tandru cu aceştia în timpul hrănirii. S-a mai constatat că mamele respective şi-au alăptat mai mult timp copiii şi că aceştia au

avut, la vârsta de cinci ani, un coeficient de inteligenţă superior. Cercetătorii au tras concluzia că există o perioadă delicată în primele minute şi ore după naşterea unui copil, perioadă optimă pentru stabilirea unei legături cu acesta.**18** Studii mai recente au arătat că un factor crucial în acest proces este contactul dintre buzele sugarului şi mamelonul mamei.**19** Din punct de vedere evoluţionist, existenţa unei legături puternice între mamă şi bebeluş a fost necesară pentru supravieţuirea speciei noastre. La unele animale, cum ar fi la maimuţe, puii se pot agăţa de blana mamei. La altele, de pildă la raţe, puii se ataşează de mama lor (sau de ceea ce zăresc mai întâi) şi se iau după ea. Acest fenomen este cunoscut sub numele de întipărire în memorie. La asemenea specii de animale, nu este atât de important ca mama să dezvolte un puternic sentiment de dragoste faţă de puiul ei spre a-i asigura supravieţuirea.

Odraslele omeneşti sunt însă extrem de neajutorate şi nu pot nici să se agaţe de mame, nici să le urmeze. Natura a oferit un alt mecanism menit să prevină neglijarea sugarului, asigurând astfel supravieţuirea speciei. Acesta este legătura sau dragostea maternă. El se aseamănă cu întipărirea în memorie, dar funcţionează invers, mama fiind cea care se ataşează.

În următorul interviu, o mamă mi-a descris sentimentele sale faţă de pruncul pe care-l născuse fără a i se administra vreun narcotic:

Când s-a născut, am avut un sentiment foarte

cald. Eram pur şi simplu încântată. Era frumos, era perfect. L-am ţinut în braţe şi i-am vorbit toată noaptea. Am simţit imediat că-l iubesc. Sarcina fusese o experienţă pozitivă.

Am fost foarte sigură de faptul că asta era ceea ce-mi doream. Eram atât de bucuroasă că se simţea bine. Când m-am uitat la el, am fost realmente mişcată de acest omuleţ. Mi-era greu să-mi iau privirea de la el. Eram copleşită de veneraţie şi încântare şi voiam să spun asta tuturor.

Într-un studiu cu privire la efectul nou-născuţilor asupra taţilor, cercetătorii au constatat că, de regulă, aceştia din urmă încep să se simtă legaţi de copiii lor în primele trei zile. Legătura respectivă se caracterizează prin faptul că tatăl se simte preocupat, absorbit şi interesat de nou-născut.**20**

Observând naşterile petrecute la domiciliu, cercetătorii au constatat că persoanele prezente în timpul travaliului şi al naşterii, fie că sunt, fie că nu sunt rude cu bebeluşul, se ataşează mai mult de acesta decât prietenii de familie care nu asistă la eveniment.**21** De aceea, prezenţa tatălui la naşterea copilului său rute un factor esenţial în crearea legăturii dintre părinte şi copil. În timpul naşterii acestuia, tatăl, asemenea mamei, trebuie să aibă sentimentul că deţine controlul asupra situaţiei. Dacă este copleşit de evenimente pe care nu le poate controla, el se va simţi neajutorat şi poate chiar vinovat, făcându-şi o impresie

negativă despre naştere. Aceasta ar putea afecta capacitatea sa tir n stabili o legătură cu bebeluşul.

Există dovezi că producerea unui contact între tată şi sugar în primele zile de la naştere este importantă pentru sporirea sentimentului acestuia de ataşament faţă de copil.**22** Taţii cărora li's «cerut să-şi dezbrace bebeluşii de două ori în primele trei zile şi mă stabilească un contact vizual cu aceştia timp de o oră au manifestat o atitudine mai grijulie în primele trei luni comparativ cu taţii cărora nu li s-a cerut să facă asemenea lucruri.

În timpul desfăşurării următorului dialog, în ochii tatălui i rtic vorbea despre sentimentele avute în timpul naşterii fiului sau şi după aceea am putut vedea lacrimi de emoţie. Acest e sein piu este o dovadă a legăturii puternice care se poate înfiripa **între** tată şi copil după o experienţă pozitivă trăită la naştere:

Am putut vedea capul lui Randy cu un smoc de păr negru, ud şi încâlcit în vârf. Când în sfârşit a ieşit, am fost copleşit de sentimente. Nu le pot descrie în cuvinte. Era evenimentul pe care-l aşteptam de atâta vreme. După ce l-am ţinut amândoi în braţe, l-au pus sub o lumină puternică.

M-am dus la el şi am văzut că avea ochii închişi din cauza Intensităţii luminii. I-am pus mâna peste ochi ca să-i apăr de lumină, şi-am stat şi m-am uitat la el. Cred că i-am şi Vorbit. Şi-a deschis ochii destul de repede. Stătea şi mă privea. Am avut sentimentul incredibil al

comunicării mele cu el, un sentiment foarte puternic. Simţeam că mă vede. Îmi amintesc că m-am simţit foarte atras de el. A fost un moment de intimitate pentru noi, chiar dacă ne aflam în sala de naşteri. Oamenii se foiau pe lângă noi, dar mie nu-mi păsa absolut deloc. Eram numai noi doi acolo.

Este deci recomandabil ca taţii să asiste la naştere şi să aibă contact cu sugarul în primele ore şi zile de la naştere, astfel încât să se poată crea acea legătură între ei. Aceasta îi va face pe taţi *să vrea* mai mult să aibă grijă de copiii lor.

Mamele nu sunt neapărat mai legate de bebeluşi decât taţii, dar factorii hormonali şi alţi factori fiziologici influenţează relaţia dintre o mamă şi copilul său, mai ales dacă ea alăptează, această relaţie fiind evident *diferită* de cea dintre tată şi copil.

Dacă vi s-ar interzice să veniţi în contact cu bebeluşul dumneavoastră imediat după naştere, ar fi normal să fiţi tristă pentru că aţi pierdut acea ocazie de a stabili de timpuriu o legătură cu copilul. Totuşi perioada de odihnă v-a dat încredere că acest fapt *nu* vă va determina în mod automat să adoptaţi o atitudine mai reţinută sau mai abuzivă. Este nevoie de mult mai multe lucruri pentru ca părinţii să se poarte astfel. Mulţi oameni se simt puternic legaţi de copii lor şi sunt nişte părinţi minunaţi chiar dacă nu li s-a permis să aibă un contact timpuriu cu aceştia. De fapt, nu toţi cercetătorii sunt de acord cu concluziile desprinse din studiile privitoare la stabilirea

legăturii dintre mamă şi copil, unele dintre acestea neconstatând vreun efect negativ al lipsei de contact direct după naştere asupra iubirii unei mame pentru bebeluşul său.**23**

Unii părinţi s-au ataşat de copiii lor mai târziu atunci când legătura naturală, stabilită de timpuriu a fost întreruptă. De fapt, între părinte şi copil poate apărea o legătură puternică în orice moment al vieţii acestuia din urmă, iar când evenimentul se produce, relaţia se îmbunătăţeşte întotdeauna. Înainte însă de a se putea percepe acest ataşament, este posibil ca părinţii să simtă nevoia să-şi exprime regretul în legătură cu separarea postnatală de copilul lor. O mamă scria: „Fiul meu avea cind-isprezece ani când am plâns pentru că nu l-am avut cu mine imediat după naştere. Ne-a trebuit cincisprezece ani ca să stabilim între noi o legătură aşa cum voiam eu. Ne-a stat în cale regretul pe care-l resimţeam, chiar dacă aveam multă dragoste să-i ofer."**24**

Contactul fizic apropiat poate fi benefic pentru stabilirea legăturii, chiar dacă el nu se produce imediat după naştere. În secţiile spitaliceşti destinate copiilor născuţi prematur se practică o metodă denumită a cangurului. Mamele (uneori şi taţii) trebuie să-şi ţină bebeluşii lipiţi direct de piept timp de câteva ore pe zi. Metoda cangurului a fost aplicată pentru prima oară în Columbia, după care s-a răspândit în Europa şi Statele Unite ale Americii. Cercetătorii au

constatat că mamele cărora li s-a cerul; să aplice această metodă se simt mai legate de copii şi mai corn-*

petente în comparaţie cu mamele ale căror copii prematuri au beneficiat de îngrijirea clasică în incubator. Şi bebeluşii au de Câştigat: dorm mai mult şi respiră cu mai puţine întreruperi.**25**

Alăptatul poate fi şi el de folos în stabilirea legăturii dintre dumneavoastră şi bebeluşul dumneavoastră. Prin forţa împrejurărilor, acesta favorizează producerea de mai multe ori pe zi a unei apropieri fizice între mamă şi copil. El contribuie de asemenea la apariţia, la mamă, a sentimentelor de ataşament faţă de bebeluş prin intermediul anumitor hormoni. Femeile care alăptează au niveluri crescute de prolactină şi oxitocină, aşa-numiţii „hormoni ai maternităţii”, care le fac pe femeile care-şi hrănesc copiii să-şi dorească foarte mult să aibă un contact fizic cu aceştia.**26** Mai mult, actul alăptării le face pe unele femei să nimtă contracţii plăcute ale uterului similare unui orgasm de intensitate moderată. (Este important de ştiut însă că aceste contracţii pot fi foarte dureroase în perioada postnatală imediată, atunci când au scopul de a reduce hemoragia şi de a ajuta uterul să revină la dimensiunea iniţială. De asemenea, pe multe femei le dor la început mameloanele. Acestea nu sunt însă decât neplăceri temporare.) Alăptatul, asemenea actului sexual, se vrea a fi o experienţă plăcută, pentru că ambele formează

comportamentul de reproducere menit să asigure perpetuarea speciei umane.

Deşi contractul fizic după naştere şi alăptatul vă pot ajuta *h (* stabiliţi o legătură cu copilul dumneavoastră, aceşti factori nu mint neapărat necesari. Pentru mulţi părinţi, faptul de a şti că între ei şi bebeluş există o relaţie biologică este suficient pentru a asigura o legătură puternică. Totuşi nici măcar aceasta nu este necesară, pentru că mulţi părinţi sunt capabili de sentimente foarte puternice de ataşament faţă de bebeluşii pe care i-au adoptat. Este clar că stabilirea legăturii constituie un proces complex care nu depinde de un singur factor.

Bebeluşii diferă unul de altul din mai multe puncte de vedere chiar de la naştere datorită factorilor ereditari şi experienţelor prenatale. Aceste deosebiri pot avea o influenţă semnificativă asupra relaţiei dintre părinte şi copil. Un copil activ poate fi o adevărată încântare pentru dumneavoastră dacă sunteţi o persoană activă, atletică. Dar dacă preferaţi să staţi şi să citiţi ori să ascultaţi muzică, probabil că v-aţi simţi mai apropiată de un copil căruia îi place să petreacă ore în şir privind şi ascultând liniştit. Se poate să vă fie foarte greu să vă legaţi de bebeluşul dumneavoastră dacă acesta plânge mult sau nu şi-a făcut obiceiul de a mânca sau de a dormi la anumite ore.

Alţi factori care vă pot influenţa trăirile sufleteşti pot fi sexul bebeluşului, înfăţişarea lui (felul în care arată) şi prezenţa handicapurilor sau

a problemelor medicale. S-ar putea să simţiţi nevoia de a vă exprima mâhnirea în legătură cu faptul de a nu avea bebeluşul ideal pe care vi l-aţi închipuit. Încercaţi să găsiţi pe cineva care să vă asculte, să vă încurajeze şi să nu vă facă să vă fie ruşine pentru faptul de a recunoaşte că bebeluşul pe care-l aveţi n-a răspuns aşteptărilor dumneavoastră.

Dacă vă simţiţi vinovată pentru că nu vă iubiţi îndestul copilul, amintiţi-vă că niciun sentiment de acest fel nu vi se datorează. Când situaţia este analizată în ansamblul ei, se observă că părinţii îşi dau toată silinţa de care sunt capabili. Este important ca dumneavoastră să vă apreciaţi propriile eforturi şi să vă concentraţi asupra atuurilor dumneavoastră de părinte. Gândiţi-vă cât de bine vă îngrijiţi de copil în ciuda posibilelor complicaţii suferite la naştere, lipsei de contact timpuriu, imposibilităţii de a-l alăpta, problemelor medicale sau altor factori de stres din viaţa dumneavoastră.

Dacă nu vă simţiţi puternic legată de bebeluşul dumneavoastră, indiferent de motiv, s-ar putea să credeţi că acesta nu simte nevoia ori nu vrea să-l ţineţi în braţe. Nu este adevărat. Bebeluşul are foarte mult nevoie de dumneavoastră, iar dumneavoastră, părintele lui, sunteţi persoana cea mai competentă să-i satisfacă nevoile. Deci nu vă îndepărtaţi de el. Cu cât îl veţi ţine mai mult în braţe, cu atât îl veţi iubi probabil mai mult.

De ce are nevoie copilul meu abia născut?

Omul are un creier foarte mare care are nevoie de un craniu pe măsură, ceea ce face ca fătul să se nască într-un stadiu timpuriu al dezvoltării sale. Fătul n-ar putea străbate canalul care duce spre lumea exterioară dacă naşterea s-ar amâna până când creierul s-ar face mai mare. Acest lucru ar avea urmări fatale atât pentru mamă, cât şi pentru copil.**27** Prin urmare supravieţuirea speciei umane este cea care a determinat neajutorarea manifestată de bebeluşi la naştere într-o măsură mai mare decât la majoritatea celorlalte mamifere. Unii paleontologi consideră că primul an de viaţă este perioada în care se încheie gestaţia în vreme ce creierul continuă să se dezvolte cu repeziciune, ceea ce înseamnă că omul are de fapt o perioadă de gestaţie de 21 de luni, nu de nouă luni.**28** în ciuda faptului că nou-născuţii văd şi aud bine, fiind pregătiţi pentru contactul cu lumea, ei trebuie fără doar şi poate să se bazeze în totalitate pe alţii care le pot asigura căldura, protecţia şi hrana necesară.

Existenţa postnatală ar trebui deci să fie considerată o prelungire directă a existenţei prenatale. Nevoile pe care bebeluşii le au după naştere reflectă această continuare a procesului dezvoltării lor: nou-născuţii reacţionează bine la orice stimul care se aseamănă cu ceea ce au experimentat în pântecele mamei. Aici intră

nevoia de căldură, de stimulare a pielii, de strângere la piept, de mişcare, nevoia de a auzi bătăile inimii, glasul mamei şi de a primi hrană din corpul mamei. Cel mai bun mod de a satisface aceste nevoi este acela de a-l purta pe bebeluş cu dumneavoastră şi de a-l alăpta atunci când vrea el să mănânce. Astfel, deşi sunt separaţi fizic de corpul mamei în momentul în care cordonul ombilical le este tăiat, bebeluşii nu sunt încă pregătiţi pentru o separare completă de un alt trup. Este Important să subliniem faptul că nu trebuie neapărat ca mama Mă fie cea care satisface aceste nevoi. Mama biologică este necennră în primul rând pentru a satisface nevoia sugarului de lapte matern, dar nu există niciun motiv pentru ca alte persoane pline de tandreţe să nu poată contribui la satisfacerea nevoilor acestuia de contact fizic.

NEVOILE NOU-NĂSCUŢILOR

Căldură
Contact fizic (atingere şi ţinere în braţe)
Mişcări delicate (legănat)
Sunetul produs de bătăile inimii
Vocea calmă a mamei şi a tatălui
Ajustarea atitudinii adulţilor
Reacţie promptă la plâns
Alăptat la timp
Evitarea stărilor de surescitare în vremurile preistorice, mamele îi luau probabil cu ele pe bebeluşi cea mai mare parte a timpului. De fapt,

primii strămoşi «I noştri probabil că se agăţau de mamele lor asemenea puilor de maimuţă. Sugarii din zilele noastre au, în primele luni, două reflexe care pot fi o rămăşiţă a acestui obicei: reflexul Moro şi reflexul de apucare. Dacă este speriat sau zdruncinat, bebeluşul I19I îndoaie braţele într-o mişcare rapidă de prindere (reflexul Moro). Reflexul de apucare este declanşat prin punerea unui obiect în mâna sugarului. Ambele reflexe pot fi declanşate simultan. În vremurile în care bebeluşii se agăţau de blana mamelor, orice mişcare bruscă determina declanşarea celor două reflexe, crea ce-i făcea să se agaţe şi mai tare, reducându-se astfel probabilitatea de a-şi pierde locul. Acest lucru a fost foarte important pentru supravieţuire. În lipsa blănii, bebeluşii nu se mai pot «găţa de mamele lor. O puternică legătură părintească le asigură însă acestora contactul uman şi protecţia necesară supravieţuirii lor.

Studiile făcute asupra copiilor instituţionalizaţi au arătat că îngrijirea maternă este esenţială pentru supravieţuire. În 1915, Ut) % dintre sugarii aflaţi în orfelinatele din Baltimore au murit în primul an de la primire.**29** În anii 1940, o treime dintre sugarii aflaţi în orfelinatele americane continuau să moară în ciuda alimentaţiei corespunzătoare şi a îngrijirii medicale atente. În această perioadă, creşterea copiilor în SUA era influenţată de marele specialist al timpului, dr. Luther Holt, care a atras atenţia asupra pericolului de a-i ţine prea mult pe bebeluşi în braţe.

Adeseori, sugarii care au supravieţuit din aceste instituţii n-au crescut normal, fenomenul fiind cunoscut sub numele de „nanism de privare”. Oamenii de ştiinţă cred astăzi că sugarii care nu cresc (sau care mor), chiar dacă primesc hrană şi îngrijire adecvată, suferă de pe urma efectelor stresului prelungit provocat de lipsa contactului fizic.

Cercetătorii au descoperit unele dintre mecanismele prin intermediul cărora stresul inhibă creşterea.**30** Unul dintre hormonii secretaţi în momentele de stres este cortizolul. Acesta serveşte la mobilizarea rezervelor de energie cu scopul de a ajuta organismul să se apere în caz de pericol fizic. Pe termen lung însă, cortizolul în cantitate prea mare produce efecte negative, pentru că inhibă creşterea şi scade reacţia sistemului imunitar. Acest lucru explică mortalitatea ridicată din orfelinatele în care nu există o îngrijire adecvată.

Alte studii au arătat că sugarii hrăniţi cu biberonul care sunt ţinuţi în braţe în timpul meselor digeră mai bine laptele decât cei care nu sunt ţinuţi astfel.**31** Acesta este un alt factor care contribuie la apariţia „nanismului de privare” la sugarii instituţionalizaţi, cărora li se propteşte adesea un biberon cu lapte din cauza lipsei personalului.

Inhibarea creşterii nu este decât o parte a problemei copiilor care trec prin aceste instituţii. Se ştie de câteva decenii că acei copii crescuţi în instituţii cu personal insuficient, unde contactul

fizic este foarte limitat, prezintă întârzieri în dezvoltarea aptitudinilor cognitive şi sociale.**32** Acestea sunt un alt efect secundar al hormonului stresului, cortizolul. În cantităţi prea mari, el poate afecta o parte a creierului numită hipocamp, ducând la deteriorarea capacităţii de învăţare şi a memoriei. Orfanii din România care au fost crunt neglijaţi au cortizol în cantităţi mari, iar copiii cu nivelurile cele mai înalte de cortizol au cel mai scăzut nivel de dezvoltare a aptitudinilor motorii, sociale şi de comunicare verbală.**33**

Pe lângă cantitatea crescută de cortizol, cei care au făcut studii pe animale au descoperit multe schimbări la nivelul creierului puilor de mamifere care sunt separaţi de mamele lor, inclusiv o scădere a nivelului anumitor neurotransmiţători (catecolaminele şi serotonina), ca şi a numărului receptorilor soporifici.**34** Este posibil ca neglijarea timpurie (copilul nu este suficient ţinut în braţe şi îngrijit de către mamă) să producă o mutaţie permanentă în sistemul neurobiologic al acestuia, făcându-l vulnerabil la stările depresive, anxietate, abuzul de narcotice, eventual chiar violenţă mai târziu.

În comunităţile în care adulţii îi ating, îi ţin în braţe şi îi poartă cu ei pe copii, există în general mai puţină violenţă decât în comunităţile în care îngrijirea acestora se limitează la hrănit, îmbăiat şi schimbarea scutecelor.**35** Jean Liedloff a trăit printre Indienii Yequana din Venezuela şi a atribuit caracterul lor paşnic practicii de a-şi ţine în braţe

copiii. În cartea sa intitulată *Conceptul de continuitate*, ea a denumit primul an de viaţă „faza în braţe” a dezvoltării, în care sugarii au o nevoie naturală, biologică de contact fizic şi îngrijire permanentă din partea mamei.**36**

În paragrafele următoare vom analiza separat şi mai amănunţit diferitele nevoi ale sugarului.

Cum îi pot satisface bebeluşului meu nevoia

de a fi atins, de a fi legănat şi de a auzi bătăile

inimii?

Simţul tactil al bebeluşului este pe deplin dezvoltat cu mult înainte de naştere. Pielea lui a fost permanent stimulată şi masată de lichidul amniotic din pântece, iar prin acesta, de peretele Uterului. Stimularea pielii este unul dintre primele mijloace prin cm e sugarul devine conştient de propriul său organism. Atingerea îl ajută pe bebeluş să-şi dezvolte un simţ al realităţii propriei existenţe. Aceasta îi aduce literalmente pe bebeluşi la viaţă. Stimularea pielii se poate face în diverse forme: atingerea, ţinutul în braţe, bătutul uşor cu palma, mângâierea, masajul, alăptarea.

Studiile au arătat că atingerea poate influenţa semnificativ dezvoltarea sugarilor. S-a făcut un experiment în care sugari inutiluţionalizaţi au fost

atinşi în două reprize de câte zece minute vreme de zece zile, în plus faţă de îngrijirea obişnuită pe care o primeau. Progresele făcute de către aceştia în domenii precum dezvoltarea limbajului şi a aptitudinilor sociale au fost mai mari decât cele făcute de către sugarii care n-au beneficiat de acest tratament suplimentar.**37**

Copiii născuţi prematur au şi ei de câştigat dacă sunt atinşi. Într-un alt studiu, sugarii prematuri care au fost atinşi mai mult timp de zece zile (în trei reprize de câte 15 minute zilnic) au luat în greutate cu aproape 50 % mai repede decât sugarii prematuri care n-au beneficiat de acest tratament suplimentar (grupul de control). Interesant este faptul că numărul meselor şi raţia calorică au font aceleaşi pentru ambele grupuri.**38** Cercetătorii au descoperit de asemenea că nivelul de cortizol al sugarilor prematuri scade în timpul masajului, ceea ce indică faptul că atingerea produce imediat un efect fiziologic benefic asupra organismului.**39**

Atingerea şi ţinutul în braţe pot reduce de asemenea efectul durerii. Sugarii care, în timpul unei incizii obişnuite a călcâiului, au fost ţinuţi de către mamele lor în contact direct cu pielea acestora pe toată suprafaţa corpului au plâns mult mai puţin decât cei care n-au fost ţinuţi astfel.**40**

În primele luni, bebeluşii au de câştigat de pe urma faptului că sunt mângâiaţi şi loviţi uşor cu

dragoste peste tot corpul. De pe la vârsta de trei luni până când copilul se poate rostogoli şi târî, masajele mai consistente sunt un mijloc excelent de stimulare tactilă. În cartea *Loving Hands* („Mâini iubitoare”) a lui Leboyer se prezintă felul în care trebuie masaţi bebeluşii la această vârstă.**41** Când învaţă să se târască, este posibil ca bebeluşul să nu mai vrea să stea multă vreme întins nemişcat, dar dacă vă lasă, îl mai puteţi masa ori mângâia. Puteţi continua de asemenea să-l ţineţi mult în braţe şi să-l strângeţi la piept. Niciun copil nu este prea mare pentru a mai fi strâns la piept. Oamenii simt nevoia să fie atinşi şi îmbrăţişaţi toată viaţa.

Unii oameni îi ating fără să ştie pe bebeluşi într-un mod care-i face pe aceştia să se simtă neputincioşi, de pildă gâdilându-i sau ciupindu-i în joacă. Deşi bebeluşii râd adesea când sunt gâdilaţi, această reacţie ar putea indica mai mult o teamă decât plăcerea copilului. Majoritatea copiilor mici reacţionează la gâdilat încordându-şi corpul, agitându-se, întinzându-şi picioarele şi dând din mâini în încercarea de a scăpa sau de a îndepărta mâna persoanei respective. Reacţia lor este cu totul alta atunci când sunt mângâiaţi cu blândeţe: întregul corp se relaxează plin de plăcere. Este important să ştim să folosim ceea ce ne transmit bebeluşii şi să-i lăsăm să ne arate cum să-i atingem. (Vezi capitolul 5 pentru detalii cu privire la gâdilat.)

Deprinderea artei atingerii nu este un lucru uşor pentru acei adulţi care au fost lipsiţi de

contact fizic în pruncia lor. Foarte puţini adulţi au beneficiat de o atingere corespunzătoare ca sugari. Poate că n-aţi avut contact cu oamenii perioade îndelungate, pentru ca după aceea să nu urmeze altceva decât atingeri neîndemânatice, tratamente brutale sau chiar abuzuri sexuale. Dacă lucrurile stau astfel, s-ar putea să vă fie greu să vă ataşaţi fizic de bebeluşul dumneavoastră într-un mod plin de iubire şi cu dorinţa de a-l ajuta, putând simţi nelinişte sau chiar repulsie atunci când îl vedeţi gol şi neajutorat. Este important să fiţi conştientă de aceste sentimente şi să încercaţi să faceţi legături cu trecutul dumneavoastră ca să vă puteţi atinge bebeluşul într-un mod afectuos.

În trecut, în unele culturi, mamele îşi imobilizau bebeluşii multe luni după naştere legându-i strâns cu nişte cârpe. Această practică, numită înfăşare, este considerată astăzi inutilă şi chiar dăunătoare. Se pare însă că unor nou-născuţi le place să fie înfăşuraţi strâns într-o pătură, aceasta fiind considerată o formă modernă a înfăşării. În pântece, spre sfârşitul sarcinii, bebeluşii nu au mult spaţiu de mişcare şi se obişnuiesc cu presiunea exercitată de peretele uterin asupra propriului lor corp. După naştere, mulţi bebeluşi intră în panică atunci când văd că au o neobişnuit de mare libertate de mişcare. Presiunea exercitată asupra corpului lor, însoţită de o oarecare limitare a capacităţii de mişcare a membrelor pare a-i face să se simtă mai în siguranţă. Experienţele au n ratat că sugarii

înfăşaţi (înfăşuraţi într-o pătură) între ziua a doua şi ziua a cincea de la naştere sunt mai calmi şi au un puls mai scăzut în condiţii de stres decât cei neînfăşaţi.**42**

Totuşi unor bebeluşi nu le place să fie înfăşuraţi strâns, şi chiar cei cărora la început le place vor până la urmă să aibă mai multă libertate de mişcare. Este important ca sugarii să fie liberi hă se mişte pentru a-şi dezvolta capacităţile motorii. Bebeluşii care sunt înfăşuraţi strâns în pături împotriva voinţei lor pot avea probleme mai târziu. Orice situaţie ulterioară care presupune limitarea mişcărilor, cum ar fi călătoria cu avionul, poate declanşa amintiri legate de restrângerea libertăţii de mişcare în primii ani de viaţă, iar persoana poate intra în panică. Ar trebui taşadar să se renunţe la practica înfăşurării strânse a bebeluşului de îndată ce acesta se opune. În schimb, puteţi să-l faceţi va fi se simtă în siguranţă şi să-i creaţi senzaţia de apăsare uşoară ţinându-l strâns lipit de dumneavoastră.

Înainte de naştere, bebeluşul se mişcă în permanenţă deoarece, chiar când mama doarme, respiraţia ei îl leagănă uşor. Legănatul copiilor este o practică veche, ale cărei beneficii au fost ciovedite pe cale experimentală, mai ales în cazul sugarilor prematuri. Studiile au arătat că legănatul uşor al bebeluşilor născuţi prematur duce la o mai bună dezvoltare neuromusculară şi ajută la reglarea respiraţiei.**43**

Chiar şi sugarilor născuţi la termen le prieşte o anumită stimulare prin mişcare (cunoscută şi sub denumirea de „stimulare vestibulară”).**44** Legănarea, balansarea, dansul, zbenguialri şi ţopăiala sunt mijloace de stimulare vestibulară, bebeluşilor piftcându-le în mod normal să fie manipulaţi în acest fel. Este de a me menea benefic să li se dea bebeluşilor ocazia de a se obişnui **OU** acţiunea gravitaţiei ţinându-i în diverse poziţii. Stimularea vestibulară le prieşte cel mai mult bebeluşilor atunci când le este oferită în clipele în care sunt veseli şi vioi. Când plâng, le prieşte alt gen de atenţie (aşa cum vom vedea în capitolul 2).

Zgomotul inimii este un factor de stimulare continuă înainte Ue naştere şi pare a fi important pentru sugari după naştere. Nişte cercetători au constatat că un zgomot care imita pulsaţia Inimii într-un ritm de 72 de bătăi pe minut a făcut ca nou-născuţii studiaţi să ia mai mult în greutate şi să plângă mai puţin decât cei din grupul de control, care n-au auzit zgomotul respectiv. Când ritmul a crescut însă la 128 de bătăi pe minut, sugarii nu plâns mai mult decât cei din grupul de control! Studiul a mai (4 r atât că atât mamele dreptace, cât şi cele stângace tind să-şi ină bebeluşii mai mult în stânga decât în dreapta.**45** Poate că fac acest lucru în mod inconştient. Cert este că bebeluşului îi prieşte să audă bătăile inimii mamei lui.

Sugarii de astăzi din Occident petrec foarte mult timp în diverse pătuţuri, suporturi pentru

sugari sau ţarcuri. Acest lucru nu le satisface în mod adecvat nevoia de a fi atinşi, de a se mişca sau de a auzi zgomotul inimii. Cea mai bună cale de a le satisface aceste nevoi este aceea de a-i ţine sau de a-i purta în braţe mult timp, atât atunci când sunt trezi, cât şi atunci când dorm. În comerţ există diverse tipuri de suporturi pentru bebeluşi care vă permit să ţineţi copilul „agăţat” de dumneavoastră în mod confortabil.

Cum ar trebui să vorbesc cu bebeluşul meu?

Pe lângă nevoia fizică de atingere şi mişcare, sugarii devin conştienţi de ei înşişi şi de lume privindu-i şi ascultându-i pe cei din jur. Sugarilor le prieşte să vadă feţele încântate ale părinţilor şi să audă voci blânde adresându-li-se lor (chiar dacă la început nu cunosc sensul cuvintelor). Una dintre cele mai importante capacităţi ale speciei umane este cea de comunicare, sugarii având tendinţa înnăscută de a căuta contactul cu alţi oameni. Ei încearcă să stabilească o comunicare reciprocă cu părinţii lor uitându-se la ei, agitându-se, scoţând diverse sunete şi, de la vârsta de şase-opt luni, zâmbindu-le. În studiile în care mamelor li s-a cerut să nu reacţioneze în niciun fel, copiii lor de trei luni au căpătat foarte repede o mimică afectată.**46**

În societăţile tribale tradiţionale, în care mortalitatea infantilă a fost mereu foarte mare,

părinţii vorbesc foarte puţin cu aceştia. În schimb, ei se străduiesc să nu-i agite şi să-i hrănească bine pe sugari, reducând la minimum excitarea până când este depăşită perioada vulnerabilă a pruncieі.**47** Principala prioritate în aceste societăţi este aceea de a asigura supravieţuirea sugarilor. În societăţile occidentale, poate datorită mortalităţii infantile mai mici, părinţii se străduiesc să comunice cu bebeluşii încă de la început, vorbindu-le şi răspunzând la semnele pe care le fac şi care corespund interacţiunii sociale.

Sugarii încep să înţeleagă ceea ce spunem cu mult timp înainte de a ne putea răspunde în cuvinte. La început însă, tonalitatea, volumul şi ritmul vorbirii sunt mai importante decât cuvintele pe care le rostiţi. Ajustarea atitudinii presupune urmărirea nivelului de excitare a bebeluşului în funcţie de mişcările şi vocea dumneavoastră, iar după aceea respectarea nevoii pe care acesta o manifestă pentru o stimulare mai redusă, în cazul în care nu mai reacţionează sau îşi îndreaptă privirea în altă parte.

Nou-născuţii recunosc vocea mamei şi o preferă celei a altor femei.**48** Nu este de mirare, pentru că au auzit vocea mamei încă fiind în pântece. Adulţii de ambele sexe folosesc în mod spontan un ton mai ridicat şi propoziţii mai simple atunci când vorbesc ru sugarii decât atunci când se adresează copiilor mai mari sau «Hor adulţi. Intuiţia le spune oamenilor că astfel sugarii îi vor urmări cu mai multă atenţie. Bebeluşul dumneavoastră va învăţa cel mai bine dacă veţi

folosi propoziţii simple, dar corecte, precum „Ţi-este foame?”, „Auzi muzica?” sau „Te iubesc”. Dacă nu ştiţi ce să-i spuneţi, îi puteţi vorbi despre ceea ce faceţi în momentul respectiv.

Lucrurile pe care le faceţi în mod curent, cum ar fi schimbatul scutecelor, îmbăierea, îmbrăcarea şi hrănirea, reprezintă ocazii importante de interacţiune socială. Este important şi util să-i explicaţi bebeluşului ce vreţi să faceţi. Dacă trebuie să-i «vhimbaţi scutecul, puteţi spune: „Trebuie să te schimb, aşa că «cum o să te ridic. Bun. Să scoatem scutecul ăsta murdar. Poţi «A-ţi scoţi piciorul? Vai, dragă, se pare că te-ai iritat. O să-ţi dau **cu** o soluţie pe funduleţ. Poate-ţi va fi mai bine acum. Uite un **BCU tec** curat pentru tine…” şi aşa mai departe. Acest lucru, pe LA rigă faptul că-i ajută pe sugari să-şi dezvolte aptitudinile de comunicare verbală, îi face să se simtă un partener respectat în timpul operaţiilor cotidiene de îngrijire, sporind astfel şansa ca ei să comunice cu dumneavoastră.

De asemenea, puteţi cânta, aceasta fiind o importantă formă ilr stimulare. Chiar dacă nu consideraţi că aveţi o voce prea bună, bebeluşului dumneavoastră probabil că-i va plăcea să-i cântaţi. Cântaţi orice vă vine în minte, cu sau fără cuvinte. Pe lângă faptul că vă ajută să vă ataşaţi de copil şi să-i transmiteţi dragostea dumneavoastră, muzica îl poate ajuta pe bebeluş să se dretindă, acoperind eventual sunetele care-l pot face să tresară în i să-l surescite. Este posibil de asemenea ca ritmurile muzicale «A l ajute pe bebeluşi să-şi dezvolte

unele dintre aptitudinile cognitive necesare învăţării matematicii.

Indiferent ce-i spuneţi sau îi cântaţi bebeluşului dumneavoastră, important este să vă audă glasul. Acest lucru îi va stimula dezvoltarea psihologică şi intelectuală.

Ar **trebui să nu-mi „răsfăţ” bebeluşul?**

Problema răsfăţului este prea des dezbătută. Este imposibil să râMleţi un bebeluş. Unii părinţi au fost făcuţi să creadă că bebetuil trebuie învăţaţi să fie singuri o parte a timpului şi că nu hrbuie răsfăţaţi prea mult ca să devină independenţi. Părinţii se tem că prea multe manifestări de iubire şi dezmierdări nu vor ftier decât să amplifice dorinţa bebeluşilor de a fi strânşi în braţe l alintaţi. Le este teamă că aceştia vor deveni nişte monstruleţi mofturoşi care nu le vor da părinţilor o clipă de răgaz. Este o concepţie înapoiată. Bebeluşii cer doar atât cât au nevoie. Când o nevoic a fost satisfăcută, ei sunt mulţumiţi.

Într-un studiu interesant cu privire la interacţiunea mamăsugar, cercetătorii au constatat că sugarii ţinuţi în braţe de mamele lor intervale mai lungi de timp în primele trei luni de viaţă erau destul de independenţi la sfârşitul primului an. Deşi le plăcea să fie ţinuţi în braţe, ei nu se supărau dacă erau puşi jos şi puteau să se joace singuri câteodată. În schimb, sugarii ţinuţi în braţe perioade scurte la începutul vieţii au prezentat ambivalenţă spre sfârşitul primului an. Ei nu păreau a se bucura atunci când erau ţinuţi

în braţe foarte mult, dar protestau când erau puşi jos şi nu se jucau singuri uşor.**49** Din acest studiu reiese clar faptul că asemenea unor copii răsfăţaţi se purtau cei care nu fuseseră ţinuţi în braţe destul.

Cum trebuie atunci să reacţionăm la plâns? „Specialiştii” în creşterea copiilor îi avertizau înainte pe părinţi să nu se ducă la bebeluş de fiecare dată când acesta plângea de teamă să nu facă din el un copil „răsfăţat” şi mofturos. Mulţi oameni mai cred că plânsul nu trebuie încurajat, deoarece se tem că bebeluşul va plânge din ce în ce mai mult doar ca să atragă atenţia. Ei susţin că, dacă-l ignoraţi uneori, bebeluşul va plânge până la urmă mai puţin. Este exact ceea ce se întâmplă cu sugarii instituţionalizaţi la ale căror solicitări nu se răspunde niciodată. Ei încetează de-a binelea să mai plângă. Devin de asemenea foarte pasivi, rămân în urmă cu dezvoltarea în aproape toate privinţele şi nu reuşesc să se ataşeze cum trebuie de cineva. Aceşti sugari sunt prototipul fiinţelor umane care se dau bătute.**50**

În cazul bebeluşilor crescuţi în familie, cercetătorii au constatat că bebeluşii ai căror mame au reacţionat cu cea mai mare promptitudine la solicitările acestora au devenit mai puţin nervoşi şi mai puţin mofturoşi, dar nicidecum pasivi. Ei au dezvoltat alte modalităţi de comunicare a nevoilor proprii (în afara plânsului) încă de la o vârstă fragedă.**51**

importanţa extremă a satisfacerii cu promptitudine a tuturor nevoilor copilului în momentul în care acesta plânge se datorează câtorva aspecte. În primii ani de viaţă, bebeluşii îşi formează o părere despre sine, despre ceilalţi oameni şi despre lume în general. Un copil ignorat atunci când plânge poate ajunge să creadă că lumea este imprevizibilă şi că nu se poate baza pe alţi oameni în privinţa satisfacerii propriilor nevoi. El poate creşte fără să fie pe deplin capabil vreodată să aibă încredere în cineva. De asemenea, el poate învăţa că nu are forţa de a determina ceea ce i se întâmplă, crescând cu sentimentul neputinţei şi al neajutorării, ca şi al propriei lipse de valoare sau de importanţă, al imposibilităţii de a fi iubit. Dacă în schimb cineva reacţionează de fiecare dată când plânge, bebeluşul îşi va forma un simţ al încrederii, ca şi sentiiientele de putere şi respect de sine.

Bebeluşii nu încearcă să-şi manipuleze părinţii şi nu au idee ce înseamnă lupta pentru putere. Ei ştiu doar că au nevoi şi că, atunci când plâng, cineva fie vine la ei, fie nu vine. Când nu primesc răspuns la plânsul lor, bebeluşii sunt complet incapabili să interpreteze situaţia raportându-se la motivele celorlalte persoane, de pildă: „Mama mă iubeşte cu adevărat, dar este obosită tthlăzi”. Ei nu ştiu decât să privească lucrurile din punctul lor de vedere şi să tragă concluzii despre ei înşişi („Nu sunt important”, „N-am nicio putere”, „Nu mă iubeşte nimeni”). Astfel, a ignora plânsetele unui bebeluş înseamnă

a-i da informaţii incorecte despre sine, informaţii care vor sta la baza întregii sale concepţii viitoare.

Unii părinţi, în tentativa lor de a-l scuti pe bebeluş de frustrări şi eforturi inutile, încearcă că anticipeze nevoile acestuia. Îl hrănesc înainte de a i se face foame, îl întorc pe partea cealaltă Uni nu te de a da semne de disconfort şi îi oferă jucăriile înainte ca ni tiu ajungă la acestea. Este adevărat că bebeluşii ale căror nevoi sunt întotdeauna anticipate ajung rareori să se simtă frustraţi. Din păcate însă, aceştia nu vor avea ocazia să-şi dezvolte acel simţ al propriei puteri. Nu vor învăţa uşor să facă o legătură între acţiunile proprii şi ceea ce se petrece în jurul lor. Bebeluşii învaţă cel mai bine acest lucru dacă oamenii răspund la nevoile lor *după* ce aceştia au semnalat că au nevoie de ceva.

Când părinţii sunt foarte atenţi la semnalele bebeluşilor şi îi ţin aproape de trupul lor, este posibil ca aceştia să nu mai plângă pentru a-şi face cunoscute nevoile. Ei vor învăţa să comunice plin mişcări şi sunete subtile, aşa cum o arată următorul exemplu:

Când era sugar, fiul meu dormea într-un leagăn, iar eu mă trezeam noaptea când plângea ca să-i dau să mănânce. Când însă s-a născut fiica mea, cinci ani mai târziu, am culcat-o de la început lângă mine, şi niciodată n-a plâns de foame noaptea. Mă trezeau din somn sunetele ei delicate, care trădau nerăbdarea, şi o simţeam agitându-se şi căutându-mi sânul. A învăţat că, scoţând sunetele respective, obţinea ceea ce-şi

dorea. Acelaşi lucru se petrecea şi în timpul zilei atunci când trebuia s-o hrănesc.

Nu i-am anticipat niciodată nevoile, dar nici n-am aşteptat «a înceapă să plângă.

Se poate foarte bine ca bebeluşul să înceapă să plângă din muză că are o nevoie, de pildă pentru că-i este foame, doar Ulunci când semnalele mai subtile i-au fost ignorate. Bebeluşul plânge în acest caz pentru că este frustrat, neliniştit şi nu se itmte bine, pe măsură ce simte nevoia mai acut.

Este important să înţelegem însă că nu orice plâns indică o imvoic imediată, iar acest lucru îi poate frustra şi încurca pe părinţi. Bebeluşii plâng şi ca să elimine stresul, adesea la sfârşitul fllIH. Oricum ar sta situaţia, nu vă veţi răsfăţa bebeluşul dacă-l veţi lua în braţe ori de câte ori plânge, pentru că acesta are nevoie de reacţii prompte şi de atenţie din partea dumneavoastră, indiferent care ar fi motivul pentru care plânge. (Vezi capitolul 2 pentru mai multe amănunte în legătură cu plânsul bebeluşilor.)

Cum rămâne cu nevoile mele?

Bebeluşii n-au nevoie să fie ţinuţi în braţe sau să fie atinşi tot timpul, dar trebuie totuşi să-i ţinem mult timp astfel şi să le acordăm foarte multă atenţie, mai ales în primele şase luni. Mulţi părinţi nu par a le oferi bebeluşilor îngrijirea plină de tandreţe de care aceştia au nevoie. Acest fapt poate avea câteva cauze.

O posibilă cauză este faptul că bebeluşul dumneavoastră vă afectează munca, stilul de viaţă sau alte relaţii mai mult decât v-aţi aşteptat. Un alt motiv poate fi acela că n-aţi avut şansa de a vă ataşa cum trebuie de copil din cauza condiţiilor de la naştere. Oboseala acumulată peste zi, când trebuie să vă ocupaţi de copil şi să lucraţi, combinată cu nesomnul vă poate face incapabilă să-i oferiţi bebeluşului atenţia de care are nevoie, ceea ce poate declanşa o stare de depresie sau anxietate.

Cu toate acestea, unul dintre motivele principale este probabil faptul că cei mai mulţi dintre *noi* n-au beneficiat de o îngrijire plină de iubire aşa cum ar fi trebuit atunci când au fost bebeluşi. Necesitatea de a le da permanent atenţie bebeluşilor noştri este ceva nemaipomenit de greu pentru că mulţi dintre noi încă tânjesc după părinţii iubitori pe care nu i-au avut cu adevărat niciodată. Bineînţeles că nu noi suntem de vină pentru aceasta.

Toţi părinţii pot deci să tragă foloase analizându-şi nevoile de apropiere şi atenţie ne satisfăcute în trecut. Dacă vi se pare că grija faţă de copil stârneşte în dumneavoastră unele nevoi ne satisfăcute în copilărie, puteţi încerca următorul exerciţiu: ţineţi copilul în braţe şi încercaţi să fiţi atentă la orice stare sufletească ce vine în conflict cu încântarea şi iubirea deplină. Poate fi vorba despre resentimente, furie, anxietate, mâhnire sau sentimentul vinovăţiei. (Ar fi bine să faceţi acest exerciţiu în prezenţa unui alt

adult care să vă susţină şi să vă asculte.) Iată care a fost experienţa mea:

Am simţit un puternic ataşament faţă de copilul meu la naştere şi am vrut fireşte să fiu fizic aproape de el, să-l ţin şi să-l ating, dar când am făcut asta, am fost copleşită de o mâhnire profundă. Dintre cei trei copii foarte apropiaţi ca vârstă, eu sunt cea mai mică, fiind ţinută în braţe şi mângâiată foarte puţin pe când eram un bebeluş. Mânia pe care am simţit-o atunci când îmi ţineam în braţe pruncul a fost din cauza nevoii mele nesatisfăcute de sugar de a fi ţinut în braţe. Eram însă hotărâtă să nu-mi tratez copilul aşa cum fusesem tratată cu Aşa că l-am ţinut în braţe mai departe, chiar dacă din când în când mai izbucneam în plâns în clipa în care simţeam în suflet dragostea mea profundă pentru el.

Munca de părinte poate fi grea şi din cauză că mulţi părinţi nu sunt ajutaţi suficient de către alţi oameni. Îngrijirea unui bebeluş este o treabă foarte pretenţioasă, şi nimănui nu i se poate pretinde să manifeste aceeaşi atenţie şi grijă faţă de un sugar pe parcursul întregii zile (în plus şi noaptea!). Dorinţa de a vă i în tuşa puţin de bebeluşul dumneavoastră nu implică faptul că-l respingeţi. Se presupune adesea că femeile trebuie să aibă singure grijă de copii. Acest lucru pune o povară extraordinară pe umerii lor, pentru că îngrijirea unui bebeluş este o activitate extrem de pretenţioasă. Dacă vă simţiţi prea împovărată sau epuizată, este important să vă luaţi o mică pauză de la bebe.

A fi ajutată nu înseamnă însă neapărat a vă separa de bebeluş. Poate că problema constă parţial în faptul că vă simţiţi izolată de ceilalţi adulţi. Un alt ajutor preţios este aşadar cel pe i are vi-l oferă cineva ţinându-vă companie şi susţinându-vă momi în timp ce vă ocupaţi de bebeluş. Este important să nu uităm fuptul că noi, oamenii, suntem fiinţe sociale şi că am evoluat în clanuri familiale în care femeia nu era lăsată niciodată singură cu copilul. Dacă nu aveţi vreun membru al familiei prin apropiate ori vreun grup de persoane, prieteni sau vecini, atunci poate că vă va fi de folos un program comunitar cum ar fi un grup de ime*A sau un grup de discuţii pentru proaspeţii părinţi.

Dacă aveţi un serviciu care vă obligă să plecaţi de acasă, A ai putea să vă simţiţi sfâşiată între dorinţa de a petrece timpul cil bebeluşul şi dorinţa de a avea timp doar pentru dumneaVOttutră. Chiar dacă soluţia nu este simplă, nu ezitaţi să cereţi Ajutorul şi sprijinul sufletesc de care aveţi nevoie. Nu încercaţi HA fiţi o „supermamă” (sau un „supertată”)! Nu trebuie să fiţi perfectă. De asemenea, asiguraţi-vă că v-aţi stabilit bine prioril Aţile. Trebuie realmente să vă duceţi imediat la serviciu? Ori Atenta mai poate aştepta un an sau doi până mai creşte copilul dumneavoastră?

EXERCIŢII DE EFECTUAT ÎNAINTE DE NAŞTERE Exploraţi-vă copilăria.

1. Spuneţi tot ceea ce ştiţi despre sarcina mamei dumneavoastră şi despre naşterea dumneavoastră. Ce anume credeţi despre felul în care v-aţi născut?

2. Ce amintiri aveţi despre medici, spitale şi suferinţa fizică?

Exprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Ce părere aveţi despre felul în care a fost conceput bebeluşul dumneavoastră?

2. Ce simţiţi pentru copilul pe care-l aveţi în pântece (tandreţe, îngrijorare, resentimente, dragoste etc.)? Discutaţi cu altcineva despre orice sentiment negativ sau scrieţi despre acesta într-un jurnal (însă încercaţi să nu-l îndreptaţi spre copil). Mângâiaţi-vă abdomenul şi primiţi-l cu căldură în viaţa dumneavoastră.

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Faceţi în fiecare zi ceva care să vă placă şi să vă relaxeze, de pildă puneţi pe cineva să vă maseze, faceţi o plimbare în natură, meditaţi, faceţi o baie.

2. Dacă sunteţi foarte stresată sau neliniştită, indiferent de motiv, găsiţi pe cineva care să vă

asculte în timp ce vorbiţi, plângeţi sau vă gândiţi la un mod de a reduce stresul din viaţa dumneavoastră.

EXERCIŢII DE EFECTUAT DUPĂ NAŞTERE Exploraţi-vă copilăria.

1. Vă amintiţi să fi fost ţinută în braţe cu afecţiune pe când eraţi copil mic? Aţi fost ţinută astfel destul de mult timp? Cine voiaţi să vă ţină mai mult?

2. Bebeluşul dumneavoastră vă aminteşte de cineva din trecut (de un frate sau o soră mai mică, de dumneavoastră când eraţi copil, de mama, tatăl, unul dintre bunicii sau dintre neamurile soţului dumneavoastră)? La ce seamănă bebeluşul cu acesta? La ce nu seamănă? Ca urmare a acestei asemănări, la ce vă aşteptaţi în privinţa personalităţii bebeluşului sau a relaţiei dumneavoastră cu el?

Exprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Relataţi naşterea bebeluşului dumneavoastră cu toate amănuntele pe care vi le amintiţi, insistând asupra aspectelor dureroase, înfricoşătoare sau care v-au făcut să vă simţiţi furioasă ori neputincioasă. Ce sentimente aveţi faţă de copil ca urmare a experienţei trăite la naştere (de pildă vă simţiţi vinovată, furioasă,

plină de resentimente sau îngrijorată)?

2. În general, ce simţiţi pentru bebeluşul dumneavoastră (dragoste, resentimente, nelinişte, indiferenţă etc.)? Ce vă place cel mai mult la el? Ce vă supără cel mai mult? Ce anume simţiţi în fiecare dintre următoarele situaţii: ţinutul copilului în braţe, hrănirea lui, schimbarea scutecelor, îmbăierea, îmbrăcarea şi dezbrăcarea bebeluşului?

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Cum vă simţiţi de când s-a născut copilul (obosită, deprimată, exaltată, liniştită etc.)? vorbiţi despre sentimentele dumneavoastră cu cineva de încredere sau scrieţi despre ele într-un jurnal. Din când în când este bine să mai şi plângeţi. Dacă sunteţi foarte deprimată, apelaţi la ajutorul unui specialist.

2. Încercaţi să găsiţi cât mai mult ajutor şi sprijin din partea altor persoane. Dacă simţiţi nevoia de a petrece puţin timp departe de bebeluş, cereţi acest lucru. Dar dacă v-ar prii mai mult să fiţi ajutată la cumpărături, la gătit, la curăţenie sau la spălatul rufelor, nu ezitaţi să cereţi şi aceasta, căci veţi putea astfel să petreceţi mai mult timp relaxându-vă alături de bebeluşul dumneavoastră.

CAPITOLUL 2

PLÂNSUL: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE DESCARCE DE TENSIUNI

De ce plânge bebeluşul meu chiar şi atunci când toate nevoile lui sunt satisfăcute?

În primele trei luni, sugarii din societăţile occidentale plâng în medie două ore pe zi aparent fără motiv. Cel mai mult se plânge în jurul vârstei de şase săptămâni, iar de cele mai multe ori, seara. După primele trei luni, se plânge în medie cam o oră pe zi până la vârsta de un an, dar există variaţii largi în această privinţă la toate vârstele.**1**

Obiceiul respectiv este întâlnit la toţi sugarii. Antropologii au observat acelaşi fenomen la sugarii populaţiei ÎKung din Africa, o colectivitate de vânători şi culegători de fructe, cu toate că aceştia plângeau mai puţin.**2** Alţi cercetători au constatat că bebeluşii dintr-o mică localitate rurală din India plâng la fel de mult ca bebeluşii din Londra, vârful fiind atins tot pe la vârsta de şase săptămâni.**3** Aceste observaţii sunt interesante având în vedere faptul că, în societatea occidentală, reacţiile materne la plânsul sugarilor diferă semnificativ de cele din restul societăţilor.

Unii bebeluşi plâng mai mult de două ore pe zi. Într-un studiu efectuat în Anglia, 29 % dintre mame au raportat că bebeluşii lor au plâns mai

mult de trei ore într-un interval de 24 de ore în primele trei luni de viaţă. Douăzeci la sută au raportat că au fost deranjate de plânsul bebeluşilor, iar 21 % au apelat la sfaturile unui medic.**4** Termenul „colică” este folosit în general în legătură cu plânsul prelungit din primele trei luni de viaţă. Acesta este definit ca o stare de irascibilitate, de agitaţie sau ca un plâns care durează per total peste trei ore zilnic, cel puţin trei zile în fiecare săptămână.**5** în Occident, 20 – 25 % dintre bebeluşi îndeplinesc acest criteriu cam pe la vârsta de şase săptămâni, iar cei care plâng mult la şase săptămâni plâng peste medie şi la cinci luni.**6**

Explicaţiile care se dau în mod tradiţional plânsului prelungit al sugarilor se concentrează asupra unor posibile cauze fiziologice. Cea mai întâlnită dintre aceste explicaţii este aceea că bebeluşii plâng din cauza durerilor abdominale provocate de sistemul digestiv insuficient dezvoltat. Expresia „colici de trei luni” ei ite folosită pentru a descrie fenomenul plânsului prelungit care apare în primele trei luni de viaţă, atunci când se consideră că alwtemul digestiv nu este suficient de dezvoltat.

Cu toate acestea, cercetătorii n-au reuşit să descopere vreo tulburare gastrointestinală la majoritatea bebeluşilor care plâng mult.**7** în plus, aceşti bebeluşi au adesea o stare generală foarte hună şi iau în greutate în ciuda faptului că plâng ore în şir,**8** oeca ce este greu de crezut că s-ar

întâmpla dacă sistemul digestiv ar funcţiona necorespunzător. Iar pentru a contracara şi mai mult teoria „colicilor”, vom spune că nu toţi bebeluşii încetează A mai plângă după vârsta de trei luni. Pare puţin probabil ca Ulemul digestiv să fie încă insuficient dezvoltat la vârsta de nouă luni, când mulţi sugari mai plâng timp de o oră şi ceva pe Hi, Explicaţia potrivit căreia plânsul s-ar datora durerilor cauzate dr un sistem digestiv insuficient dezvoltat este deci inadecvată.

O altă teorie legată de colici este cea care spune că sugarii plâng din cauza unei reacţii alergice sau a unei sensibilităţi la o substanţă existentă în lapte. Când sugarii sunt hrăniţi cu biberonul, este suspectată imediat o alergie la proteina din laptele de Văcă. Această posibilitate trebuie avută în vedere ori de câte ori copilul plânge prea mult. Trecerea de la laptele de vacă la un lapte cu formulă hipoalergenă a făcut ca unii sugari predispuşi la colici să plângă mai puţin.**9**

Unele femei spun că bebeluşii hrăniţi la sân plâng mai puţin atunci când mamele elimină anumite alimente din dieta lor. Alimentele cel mai des citate sunt laptele de vacă, produsele care conţin cafeină, alcoolul, ouăle, nucile, citricele, legumele, ceapa, llfocoli, căpşunele, strugurii şi grâul.

Dacă bebeluşul dumneavoastră plânge mult, duceţi-l mai întâi să-l examineze un medic pediatru pentru a elimina posibilitatea existenţei unei alergii la lapte sau a unei alte probleme

liwlicale. Dacă nu sunt probleme fizice care să poată fi depistate plin teste medicale, puteţi încerca să eliminaţi anumite alimente llln dieta dumneavoastră în cazul în care alăptaţi. Dacă bebeluul plânge mai puţin, fiţi totuşi atentă să nu cădeţi pradă super – Uţiilor, privându-vă inutil de vreun aliment. Dacă nu veţi reintroduce în dietă pentru verificare alimentul respectiv, nu veţi şti Itlelodată că din cauza lui plânge de fapt copilul dumneavoastră. Nil uitaţi că majoritatea bebeluşilor încep să plângă mai puţin după vârsta de două luni, indiferent ce veţi face dumneavoastră.

În afara teoriilor fiziologice privitoare la plâns, există şi o lum le psihosocială. Adepţii acesteia susţin că bebeluşii plâng din OMU lia că mamele lor nu manifestă dragoste sau încredere, ori Ultl neliniştite sau ostile. Deşi cercetătorii din anii 1950 au găsit o corelaţie între lipsa de încredere a mamelor şi durata plânsului sugarilor,**10** este foarte posibil ca lipsa de încredere sau neliniştea mamelor să fie *rezultatul*, nu cauza plânsului bebeluşilor, aşa cum par a arăta studii mai recente**”.** De fapt, cercetătorii londonezi au constatat că, adeseori, sugarii plâng mult în primele luni în pofida îngrijirii materne foarte atente. În majoritatea cazurilor deci, se pare că plânsul nu este cauzat de îngrijirea inadecvată.**12**

Dacă aceste explicaţii date în mod tradiţional plânsului prelungit al sugarilor nu sunt

mulţumitoare, atunci de ce plâng bebeluşii sănătoşi? Multe persoane sunt derutate de plânsul sugarilor deoarece cred că acesta este cauzat întotdeauna de o nevoie sau de un disconfort imediat. Această prezumţie nu este corectă. Plânsul poate fi şi un important mecanism de eliminare a stresului, un mod de reducere a tensiunilor cauzate de traumele din trecut sau de o acumulare a stresului.

De aceea este important să distingem două funcţii principale ale plânsului la sugari. Prima este aceea de comunicare a unor nevoi sau factori de disconfort care necesită intervenţia imediată a celui care are grijă de copil, de pildă pentru a fi hrănit, ţinut în braţe, schimbat, pus în altă poziţie sau învelit mai bine. Cea de-a doua funcţie este cea de mecanism de eliminare a stresului. Sugarii plâng uneori îndelung deşi nu au o altă nevoie imediată decât aceea de a fi ţinuţi în braţe şi iubiţi. Ei se eliberează prin plâns de tensiunile reprimate, iar acest lucru îi ajută să se relaxeze. Brazelton sprijină această teorie afirmând: „Ciclicitatea... perioadelor de plâns, plus «hotărârea» sugarului de a plânge sunt pentru mine dovada puternică a faptului că acesta îşi exprimă astfel o nevoie interioară de a plânge sau de a se elibera de tensiune.”**13**

Biochimistul William Frey a studiat compoziţia chimică a lacrimilor omului şi a detectat prezenţa în ele a unor hormoni şi neurotransmiţători (ACTH şi cateholamine).

Aceste substanţe joacă un rol important în reacţia la stres, pregătind organismul să se apere fizic în caz de pericol. După ce evenimentul cauzator al stresului ia sfârşit, ele menţin organismul într-o inutilă stare de tensiune şi excitaţie. Frey a afirmat că rolul lacrimilor poate fi acela de a elimina aceste substanţe din organism şi deci de **a** reface echilibrul chimic al acestuia (homeostaza).**14**

Atunci când sugarul plânge, pulsul său creşte. La o examinare mai atentă însă, cercetătorii au constatat că, după un eveniment care i-a provocat teamă (cum ar fi apariţia bruscă a unui străin purtând o mască), pulsul creşte *înainte ca* bebeluşul să înceapă să plângă. Acest lucru indică faptul că întâi apare starea de excitare fiziologică, şi apoi se declanşează plânsul.**15**

Cercetătorii au mai măsurat şi schimbările fiziologice care se produc la adulţi după ce aceştia plâng şi au constatat că are loc o «cădere mai mare a tensiunii arteriale, a pulsului şi a temperaturii corpului după plâns decât după executarea unor mişcări fielce viguroase cu o durată asemănătoare. Undele emise de creier tot o mişcare sincronă mai pronunţată după plâns, ceea ce indică o stare de relaxare.**16** Concluzia care se desprinde din aceste Mtudii este aceea că plânsul serveşte la reducerea încordării.

Deşi plâng de la naştere, copiii nu varsă lacrimi decât după Câteva săptămâni. Ei însă

transpiră şi consumă foarte multă energie, părând adesea extrem de relaxaţi şi de mulţumiţi după ce au plâns sănătos. Plânsul de eliminare a stresului este probabil la fel de important pentru dezvoltarea sănătoasă a copilului ea mâncatul, dormitul sau ţinutul în braţe. O mamă cu care am Luat de vorbă a descris astfel plânsul copilului ei în primele luni de viaţă:

În primele două luni a plâns mult. În fiecare seară, pe la şase sau şapte începea să plângă, şi plângea cu putere între o oră şi trei ore. Ţinea ochii strâns închişi, îşi încleşta pumnii şi plângea astfel vreo jumătate de oră. Apoi îşi deschidea ochii, se uita împrejur şi sus, după care îi închidea la loc şi se punea iar pe plâns. Şi plângea, şi plângea. Apoi se oprea puţin, se uita împrejur şi sus, după care iar începea. În aceste perioade de plâns hrana nu-l Interesa. De obicei doar plângea sau sugea la sân şi plângea, dar plânsul era cel care predomina. Am observat că, la sfârşitul acestor reprize de plâns, era foarte relaxat. Îşi descleşta pumnii, iar pleoapele i se desfăceau. Fie era de-a dreptul vioi şi treaz, însă liniştit şi relaxat în acelaşi timp, fie pur şi simplu adormea. Se observa o reală schimbare la el după ce plângea.

Este foarte puţin probabil ca evoluţia să fi pierdut milioane de» «ni doar ca să pună la punct un proces inutil, fără rost. Deşi n «părut probabil ca un sistem de semnalizare menit s-o ţină pe imună aproape de copil, asigurându-i astfel acestuia suficientă hâldură, protecţie şi hrană, plânsul continuu al sugarilor bine hrăniţi, ţinuţi în

braţe de mamele lor are un alt rost. Frey Hllbliniază că niciuna dintre celelalte exerciţii ale organismului Minim nu este fără rost. Expiratul, urinatul, defecaţia şi transpi Păţin au un anumit rost, deci de ce n-ar avea un rost şi excreţia lârrimilor? Plânsul n-ar fi o reacţie la stres şi la traumele suflu He dacă n-ar îndeplini o anumită funcţie în asigurarea stării tif» bine şi a supravieţuirii noastre.**17**

1. Comunicarea: bebeluşul trebuie să fie
ţinut în braţe
hrănit
stimulat etc.

Rolul părintelui: să încerce să satisfacă nevoia bebeluşului cât mai bine şi cât mai repede cu putinţă.

2. Vindecarea: bebeluşul a fost stresat
afectat fizic
afectat emoţional

Rolul părintelui: să elimine sursa de stres, să reducă stresul, să-l ţină în braţe pe bebeluş cu tandreţe şi să-l lase să plângă în continuare.

Ce fel de stres îi face pe bebeluşi să plângă?

Este tentant să crezi că sugarii nu sunt stresaţi. Nu este însă nici pe departe aşa. Din cauză că sunt neajutoraţi şi lipsiţi de experienţă, bebeluşii sunt foarte sensibili, vulnerabili şi pot fi

stresaţi uşor, chiar dacă sunt îngrijiţi foarte bine de către părinţi.

Cercetătorii folosesc cantitatea de cortizol prezentă în saliva sugarilor ca măsură a stresului acestora. În situaţiile generatoare de stres, glanda pl, tui tară produce mari cantităţi dintr-un hormon numit ACTH (hormon adrenocorticotropic). Acesta, la rându-i, determină cortexul adrenal să producă un alt hormon, cortizolul, care joacă un rol crucial în mobilizarea resurselor de energie ale organismului în vederea depăşirii situaţiilor stresante sau ameninţătoare. La sugari, nivelul cortizolului este mare la naştere şi în perioada postnatală imediată. Apoi el scade treptat până pe la vârsta de şase luni, după care nu se mai produc modificări semnificative (cu excepţia fluctuaţiilor zilnice).**18** Aceasta înseamnă că sugarii sunt foarte stresaţi la naştere şi devin apoi din ce în ce mai puţin stresaţi.

Stresul din perioada prenatală

Traumele suferite la naştere

Nevoile nesatisfăcute

Surescitarea

Frustrările legate de dezvoltare

Suferinţa fizică

Situaţiile care provoacă teamă (sunetele puternice, separarea de părinţi, stresul părinţilor)

Acest nivel crescut al stresului ne ajută să explicăm de ce majoritatea sugarilor au perioade în care plâng aparent fără motiv. Cercetătorii au constatat că plânsul în sine nu declanşează fracţia faţă de stres a sugarilor (măsurată prin nivelul

cortizolului), în vreme ce alţi factori o declanşează, cum ar fi intervenţiile medicale şi separarea de mamă.**19** Plânsul este deci rezultatul, un cauza stresului. Aşadar scopul dumneavoastră este nu să opiiţi plânsul, ci să găsiţi modalităţi de prevenire a stresului, reducând astfel *nevoia* bebeluşului de a plânge.

În perioada prunciei există şase tipuri principale de stres Care-i pot face pe bebeluşi să plângă. Acestea sunt: 1) stresul din perioada prenatală şi traumele suferite la naştere; 2) nevoile Mrmitisfăcute; 3) surescitarea; 4) frustrările legate de dezvoltare; 5) suferinţa fizică; 6) alte situaţii care provoacă teamă.

tttresul din perioada, prenatală şi traumele suferite la naştere

Aşii cum am menţionat în capitolul 1, cercetătorii au constatat că există o corelaţie între stresul mamei din perioada sarcinii şi plânsul sugarului. Studiile au arătat că nou-născuţii din mame neliniştite sau deprimate în timpul sarcinii plâng mai mult decât **sugarii** născuţi din mame care nu au fost neliniştite ori deprimate.**20** în cadrul unei anchete, aproape jumătate dintre mamele d căror bebeluşi plângeau foarte mult au afirmat că fuseseră tot timpul deosebit de stresate în timpul sarcinii. În categoria factorilor de stres au intrat sărăcia, certurile frecvente cu soţul, îngrijirea unui părinte muribund, presiunea de a face avort sau grija excesivă manifestată faţă de

bebeluş. Niciuna dintre mamele ai eftror bebeluşi au plâns mai puţin nu a făcut referire la vreun (actor deosebit de stres care să se fi manifestat în timpul sarcinii.**21**

Plânsul are legătură şi cu traumele suferite la naştere. Bebeluşii ale căror mame au avut o naştere grea tind să plângă mai limil decât cei ale căror mame au avut o naştere mai uşoară. În cadrul unei anchete, mamele ai căror bebeluşi plângeau cel mai mult era extrem de probabil să fi suferit intervenţii obstetrice sau să se fi simţit neputincioase în timpul naşterii.**22** Alte studii au arătat că bebeluşii care au avut complicaţii la naştere au reprize de plâns mai lungi la vârsta de trei luni, iar probabilitatea ca ei să se trezească noaptea plângând în primele 14 luni este mai mare.**23**

Plânsul prelungit care apare la bebeluşi în urma unei sarcini sau naşteri traumatizante poate fi considerat un mecanism biologic de eliminare a stresului. El permite eliminarea din organism a cantităţilor excedentare de substanţe chimice (prin transpiraţie şi chiar prin lacrimi), precum şi eliberarea unui volum de energie, ceea ce provoacă o profundă relaxare. Dacă trauma de la naştere a fost puternică, este posibil ca bebeluşul să aibă zilnic episoade prelungite de plâns timp de câteva luni până la dispariţia completă a traumei şi atingerea homeostazei. O mamă mi-a povestit cum şi-a ajutat bebeluşul să scape de trauma

suferită la naştere:

Fiul meu avea zilnic perioade în care plângea mult, fără să aibă vreo problemă medicală. Într-o dimineaţă, când fiul meu avea vârsta de patru luni, îmi vedeam de treburile pe care le făceam de obicei la acea oră. Îi satisfăcuseră toate nevoile: era îmbrăcat confortabil, fusese hrănit de curând, dăduse aerul afară şi îl purtam în braţe de colo-colo. A început să se agite şi apoi să plângă. M-am aşezat cu el pe pătură în lumina caldă care trecea prin fereastra noastră dinspre sud. Îl ţineam astfel încât să-mi poată vedea faţa, îi zâmbeam şi dădeam aprobator din cap, spunându-i că se pricepe de minune să plângă. După câteva minute a început să plângă tot mai puţin. M-am gândit la trauma suferită de el la naştere şi mi-am pus uşor mâna în locul în care extractorul de metal cu vid îi deformase capul şi chiar îi sfâşiase pielea. (Rănile s-au vindecat complet în două săptămâni de la naştere.) În timp ce degetele mele îi atingeau capul, a început să plângă din nou cu putere. Am plâns astfel cu intermitenţe de vreo patru – cinci ori, în total 45 de minute. M-am simţit foarte legată de el în tot acest răstimp, vărsând şi eu lacrimi de bucurie şi de tristeţe. Apoi a căzut într-un somn adânc şi s-a trezit după vreo oră, fiind foarte vioi şi fericit tot restul zilei. Iar, din ziua aceea, episoadele sale de plâns au fost mult mai scurte.

Nevoile nesatisfăcute

O altă cauză a stresului sugarului o constituie nevoile nesatisfăcute, mai precis nevoia de a fi atins şi ţinut în braţe, aşa cum am arătat în capitolul 1. Cu cât bebeluşii sunt ţinuţi mai mult în braţe, cu atât plâng mai puţin. Nişte cercetători le-au cerut unor marne să-şi ţină bebeluşii în braţe două ore în plus pe zi, iar albim (grupului de control) să intensifice stimularea vizuală a bebeluşilor timp de două ore pe zi. La vârsta de şase săptămâni, bebeluşii mamelor din prima categorie plângeau cu o oră mai puţin pe zi decât cei ai grupului de control.**24**

Dacă un bebeluş n-a fost atins şi ţinut în braţe destul, este poaibil ca el să simtă nevoia de a plânge pentru a scăpa de suferinţa psihică provocată de nevoile nesatisfăcute din primele momente ale existenţei sale. Acest lucru îi poate încurca pe părinţi, priitru că asemenea bebeluşi continuă adeseori să plângă deşi mint ţinuţi în braţe. Unii părinţi interpretează acest plâns ca pe un semn al faptului că bebeluşul nu vrea să fie ţinut în braţe. Ora ce probabil că nu este cazul. Vă recomand să-i ţineţi în bmţe pe bebeluşi cât mai mult cu putinţă, chiar dacă continuă BA plângă în timp ce sunt ţinuţi astfel, pentru că poziţia respecţi VA le provoacă o senzaţie de siguranţă afectivă ce le permite să în vindece.

Bebeluşii adoptaţi din casele de adopţie sau din orfelinate BUferă adesea de pe urma lipsurilor din prima perioadă a vieţii Im, ea şi de pe urma numeroaselor separări. Este ceva obişnuit aceşti

bebeluşi să înceapă să aibă episoade lungi de plâns llupă ce sunt adoptaţi de familii care-i iubesc. Deşi părinţilor Nmpectivi le este greu, acesta constituie de regulă un semn bun, bebeluşul simţindu-se în destulă siguranţă pentru a începe un it) CC8 benefic de vindecare.

Surescitarea

III fiecare zi bebeluşii experimentează un număr covârşitor de mixaţii noi care pentru ei nu înseamnă nimic sau înseamnă limite; puţin. Cu peste o sută de ani în urmă, psihologul William, fumes descria astfel lumea nou-născutului: „Bebeluşul, năpădit

le ochi, urechi, nas, piele şi intestine, le simte pe toate ca pe un inimrş-balmeş din ce în ce mai ameţitor.”**25** Nou-născuţii încear

A **bă** înţeleagă ceva din aceste experienţe noi, iar când nu reuBB<?» se simt repede copleşiţi şi deranjaţi. Surescitarea apare El unei când sugarul nu poate face o legătură logică între informaţiile noi şi experienţele cunoscute. Majoritatea informaţiilor pe lire bebeluşii le primesc sunt de această natură din cauza Bprrientei lor limitate.

Stimularea într-o manieră adecvată este vitală pentru dezvoltarea optimă a copilului, dar aceasta nu înseamnă că un plus la Blimulare este neapărat un lucru bun. Sugarii născuţi prematur, cei stresaţi în perioada prenatală şi cei mai sensibili din fire BHML În mod deosebit vulnerabili la surescitare, ceea ce îi poate îmi *r* să

plângă mai mult. Cercetările făcute asupra sugarilor năs Hlţi, prematur au arătat că stimularea asemănătoare experienţei trăite de aceştia în burta mamei (legănatul uşor şi perceperea sunetului produs de bătăile inimii) este cea mai benefică, în timp ce stimularea care nu se aseamănă cu experienţa din pântece (lumina şi sunetele puternice) are şanse mari să ducă la surescitare.**26** Acest lucru este valabil probabil şi pentru sugarii născuţi la termen (aşa cum am arătat în capitolul 1). Dr. Brazelton a remarcat că sugarii încep să se agite după ce au încercat să se menţină mai mult timp într-o stare de vigilenţă şi receptivitate: „Această perioadă de agitaţie intensă ar putea fi considerată atât o perioadă de eliminare a stării de surescitare, cât şi una de reorganizare în vederea atingerii homeostazei. ”**27** Studiile au arătat că sugarii plâng mai puţin dacă stimularea lor scade.**28**

În multe societăţi tradiţionale, există după naştere o perioadă care durează uneori câteva săptămâni şi în care proaspăta mamă stă cu nou-născutul într-un loc liniştit şi întunecat, în vreme ce alte femei au grijă de tot ceea ce-i trebuie. Această perioadă specială îl fereşte pe nou-născut de surescitare şi îi permite mamei să se ataşeze de copil şi să-şi revină după naştere. Ar fi bine ca şi noi, în Occident, să le asigurăm nou-născuţilor o protecţie asemănătoare în faţa surescitării.

Dacă bebeluşul dumneavoastră plânge mult, vă sfătuiesc să găsiţi o cale de a-l stimula mai

puţin. Bebeluşii obişnuiesc să se enerveze şi să plângă mai mult la sfârşitul unei zile agitate decât după o zi liniştită petrecută acasă. Însă chiar şi acasă nou-născutul poate fi surescitat de sunetele emise de televizor, radio, telefon, soneria de la uşă, toaletă, maşinile de spălat vase şi aspiratoare, pe lângă cele scoase de copiii mai mari sau de părinţi.

Dacă trebuie neapărat să mergeţi cu bebeluşul într-un loc în care există agitaţie, cum ar fi la o petrecere sau la un festival, puteţi reduce efectul de surescitare ţinându-l pe copil aproape de corpul dumneavoastră, cu ale cărui mirosuri şi sunete este obişnuit. Dacă se poate, este mai bine să amânaţi călătoriile sau alte schimbări majore cel puţin până când bebeluşul împlineşte şase luni, mai ales dacă acesta plânge deja foarte mult. Desigur că acest lucru nu este întotdeauna posibil, dar este important să fiţi conştientă de efectul pe care-l au asupra psihicului sugarului prea multe experienţe noi şi să realizaţi faptul că acestea sunt cauza plânsului prelungit. Pe măsură ce bebeluşul creşte, riscul surescitării scade treptat. (Vezi capitolul 5 pentru mai multe informaţii cu privire la stimulare.)

Frustrările legate de dezvoltare

O altă cauză importantă a stresului bebeluşilor o constituie frustrarea provocată de faptul că sunt nişte fiinţe neajutorate şi nepricepute. Este în firea omului să vrea să poată

face diverse lucruri şi să fie independent, dar voinţa de a stăpâni o nouă aptitudine precede întotdeauna capacitatea de a o deprinde. Această discrepanţă este o permanentă sursă de frustrare pentru bebeluşi. Un copil de trei luni poate să vrea să apuce o jucărie, dar să fie în acelaşi timp incapabil să-şi coordoneze mişcările braţului şi ale mâinii. El nu va reuşi şi va fi extrem de frustrat multe săptămâni. Un copil de şase luni poate să vrea să ar târască, dar să nu ştie cum să-şi mişte mâinile şi picioarele ca «A avanseze. Un copil de 18 luni poate deveni frustrat încercând mă se facă înţeles prin intermediul vorbirii.

Puteţi încerca să diminuaţi cât mai mult frustrarea bebeluşului dumneavoastră oferindu-i, de exemplu, jucării imobile în locul celor care se mişcă, dacă acesta învaţă să ajungă la lucruri 1 să le apuce. Nu va fi însă niciodată posibil să eliminaţi toată Ilustrarea, pentru că aceasta este o componentă intrinsecă a procesului de dezvoltare. Ea se amplifică treptat şi este eliminată sub forma furiei în timpul unor accese periodice de plâns, ţipat, lovit cu piciorul şi cu mâna. Aşa se comportă sugarul când vrea să se calmeze. Iată un exemplu:

Într-o dimineaţă, pe când fiul meu avea şapte săptămâni, a supt la sân, iar în următoarele douăzeci de minute s-a uitat la o jucărie care atârna de o sfoară, lovind-o cu putere. Jucăria se tot legăna încoace şi-ncolo în momentul în care el o lovea. Apoi copilul meu a început să scâncească şi să plângă. L-am ridicat, l-am ţinut în braţe, dar a continuat să plângă foarte tare timp de douăzeci

de minute, dând din picioare şi din mâini. Apoi a adormit. Poate că-şi exprima frustrarea legată de incapacitatea de a prinde jucăria.

Este interesant că perioadele de plâns prelungit preced adesea deprinderea unei noi aptitudini, cum ar fi aceea de rostogolire sau de târâre.**29** Mulţi părinţi observă că bebeluşii lor devin ilh regulă frustraţi în mod repetat şi plâng mai mult în săptămânile în care se luptă din răsputeri să înveţe un lucru nou, pătând mult mai fericiţi de îndată ce stăpânesc aptitudinea respectivă, (A se vedea capitolul 5 pentru mai multe detalii legate de seimt subiect.)

Suferinţa fizică

MIA iinul poate fi un semn de boală sau suferinţă fizică, fiind recomandabil să cereţi întotdeauna părerea unui medic dacă vă ihirţi, griji pentru sănătatea copilului dumneavoastră. Uneori Imtă este greu de spus dacă plânsul este provocat de o suferinţă (Ulvă, un factor de stres ori de amândouă.

Am arătat mai înainte că teoria colicilor a fost prea des utiliSHL A pentru a explica plânsul care nu pare a avea altă cauză, tţilr posibil totuşi ca stresul să provoace deranjamente abdominale pentru că, din cauza lui, bebeluşul devine încordat, iar hormonii stresului pot afecta digestia. Bebeluşului îi va fi de folos orice lucru care-l va ajuta să se relaxeze, şi cu siguranţă că nu este nimic rău în a încerca să-i schimbaţi poziţia,

să-i puneţi o sticlă cu apă caldă, să-l hrăniţi sau să-l masaţi uşor. Totuşi, dacă vi se pare că stresul are un anumit rol (el fiind poate rezultatul unei traume suferite în perioada prenatală sau la naştere), atunci probabil că plânsul este cel mai eficient remediu pe termen lung pentru acest gen de disconfort fizic. Ţineţi-vă bebeluşul în braţe şi lăsaţi-l să plângă atât cât vrea.

După vârsta de trei luni, mulţi oameni pun plânsul pe seama durerilor provocate de apariţia dinţilor. Ca şi în cazul colicilor, cred că s-a făcut prea des apel la această teorie. Părinţii simt într-un mod de înţeles nevoia de explicaţii bazate pe suferinţa fizică atunci când nu au informaţii despre cauzele stresului. Apariţia dinţilor le poate provoca unor bebeluşi o stare de disconfort, făcându-i să scâncească şi să se agite. Nu se poate însă ca acest fenomen să-l facă pe un bebeluş să plângă fără întrerupere timp de o oră.

Suferinţa sau disconfortul fizic poate avea şi alte cauze, cum ar fi căldura, frigul, spuzeala, rănirile şi bolile. Dacă vi se pare că-l doare sau că-l supără ceva pe bebeluş, este firesc să faceţi tot ceea pare să-l ajute să se simtă mai bine. Pe lângă plânsul prelungit, disconfortul fizic determină de regulă înmulţirea manifestărilor specifice comportamentului de ataşare, cum ar fi agăţarea. Atunci când pe bebeluş îl doare ceva sau se simte rău, ţineţi-l în braţe atât cât vrea el. Nu uitaţi de asemenea că suferinţa psihică însoţeşte întotdeauna suferinţa fizică pentru că bebeluşilor le este probabil frică şi se simt derutaţi atunci

când îi doare ceva. Trebuie să înţelegeţi că plânsul provocat de aceste trăiri sufleteşti poate dura uneori mai mult decât suferinţa fizică în sine.

Situaţiile care provoacă teamă

Suferinţa sau moartea unui părinte poate provoca groază, confuzie, teamă şi mâhnire chiar şi la copiii foarte mici, iar separarea de părinţi pentru mai mult de o zi poate avea efecte asemănătoare. Chiar şi separarea de scurtă durată poate fi traumatizantă, mai ales după vârsta de şase luni, când majoritatea bebeluşilor s-au ataşat puternic de cei care au cel mai mult grijă de ei. Cercetătorii au constatat la sugarii în vârstă de nouă luni care au fost despărţiţi de mamele lor, duşi într-un loc necunoscut şi lăsaţi în grija unei persoane care nu le-a acordat nici 0 atenţie timp de o jumătate de oră că nivelul cortizolului din salivă a crescut, fapt care indică prezenţa stresului.**30**

Bebeluşii sunt foarte sensibili la dispoziţia persoanelor din jurul lor, ei simţindu-se bine într-un cămin liniştit în care adulţii sunt bine dispuşi în limite rezonabile şi receptivi la nevoile sugarilor. Când părinţi sunt deprimaţi, neliniştiţi, nervoşi sau preo* rupaţi de problemele lor, bebeluşii pot deveni ei înşişi nervoşi şi utresaţi, chiar dacă nu sunt neglijaţi sau supuşi în mod vădit unui tratament necorespunzător. Aşa cum am menţionat în capitolul 1, sugarii încep să sufere

foarte repede atunci când maliirle lor se prefac că sunt deprimate şi nu răspund încercărilor lor de a comunica cu ele.**31**

Cercetătorii germani au constatat că sugarii – plâng cel mai mult în casele în care există conflicte între parteneri sau mama tur grave probleme psihice.**32** Chiar dacă aceşti factori n-au declanşat plânsul, stresul părinţilor se accentuează atunci când în i mnă există un bebeluş care plânge, lucru care sporeşte şi mai mult teama acestuia. Se poate naşte astfel un cerc vicios care lorr ca bebeluşul să plângă şi mai mult. De aceea este important HA ove ţi grijă de sănătatea dumneavoastră sufletească şi să apelaţi la ajutorul de care aveţi nevoie pentru a vă menţine în formă «IAI dumneavoastră, cât şi familia din care faceţi parte.

Chiar şi în căminele în care stresul aproape că lipseşte Mintă o mulţime de lucruri minore care-i deranjează pe bebeluşi. Aer1 ia se nasc cu temperamente diferite care le influenţează reacţia la situaţiile stresante. Unii bebeluşi sunt mai sensibili Urc **At** alţii şi sunt foarte afectaţi de zgomotele puternice, de îi himbarea obiceiurilor sau de trecerea de la o activitate la alta, line A bebeluşul dumneavoastră este foarte sensibil, străduiţi-vă BA VĂ faceţi obiceiuri previzibile, să treceţi încet de la o activitate le nit a şi să creaţi o atmosferă liniştită.

I bebeluşilor li se mai face frică şi devin stresaţi pentru că se ţlia în ci şi sunt luaţi în râs,

sunt ridicaţi fără să fie avertizaţi, Unt trataţi ca un lucru sau ca o păpuşă, ori sunt ignoraţi. Ei au HIV olc de cineva tandru, blând şi receptiv la nevoile lor. Probabil i A bebeluşii se simt neliniştiţi şi frustraţi de fiecare dată când mint obligaţi să facă ceva ce nu vor sau când sunt împiedicaţi să im A ceea ce vor. Orice formă de pedeapsă îi înfricoşează şi II Bhmiruză (inutil). În următoarele capitole ale acestei cărţi vă voi Ml Ala cum vă puteţi purta cu bebeluşii fără să le provocaţi în Uliul Inutil o stare de nelinişte.

Iută un exemplu de eveniment minor, care-i poate provoca bh A ungarului şi care poate apărea în viaţa sa de zi cu zi. Mama şi bebeluşul se joacă de-a gânguritul, scoţând fiecare sunete dră HÂH lwihe. Bebeluşul atinge faţa mamei. Deodată sună telefonul, **Îmi** muma îl aşază brusc pe bebeluş ca să poată răspunde. A* ei iAtă retragere bruscă a atenţiei mamei este deranjantă şi Mlliritoare pentru sugar. Într-o asemenea situaţie un bebeluş ar 4HImm plânge imediat, iar altul, mai târziu. Poate că, atunci când şi în veni de la telefon, mama îl va găsi pe bebeluş agitându-se în îmi să fic liniştit şi mulţumit.

Bebeluşii sunt extrem de sensibili şi vulnerabili. Cunoscând în vet urle cauze ale stresului, puteţi să păstraţi nivelul de stres al bebeluşului la minimum, diminuând nevoia acestuia de a plânge.

Ce ar trebui să fac atunci când bebeluşul plânge?

Dacă bebeluşul dumneavoastră plânge prea mult într-o zi ori tonul plânsului său este diferit de cel obişnuit, este posibil să existe o gravă problemă medicală, chiar dacă el nu face febră.**33** Plânsul pe un ton ascuţit poate indica o anomalie sau o boală care afectează sistemul nervos central.**34** Este deci important să-l duceţi pe copil la medic.

Dacă însă bebeluşul este sănătos, iar plânsul se consideră a fi datorat obişnuitelor „colici”, primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să vedeţi dacă acesta are nevoie de ceva. (într-o secţiune ulterioară sunt prezentate mai multe informaţii care să vă ajute să aflaţi dacă bebeluşul are o anumită nevoie ori doar simte nevoia să plângă.) Dacă aţi eliminat posibilitatea unei nevoi imediate, a unei probleme medicale, a unei suferinţe fizice sau a unei stări de disconfort, iar bebeluşul încă plânge, puteţi spune că se eliberează de tensiunile cauzate de suferinţele din trecut.

Lucrul cel mai util pe care-l puteţi face în acest moment este uşor de descris, dar uneori este greu de pus în practică. Ar fi bine ca bebeluşii să nu fie lăsaţi niciodată singuri atunci când plâng. Este deci foarte important să ţineţi bebeluşul în braţe în momentul în care plânge, indiferent cât simte nevoia să facă acest lucru, şi să-i transmiteţi dragostea, sentimentele

dumneavoastră şi starea de siguranţă.

O mamă mi-a explicat cum a învăţat ea să-şi lase bebeluşul să plângă şi să-i arate atenţia sa plină de dragoste în timpul epie* soadelor de plâns:

Pentru început am încercat să fac lucruri care să-l determine să se simtă mai bine şi să nu mai plângă. Mă plimbam cu el de colo până colo, dar în zadar. Apoi, într-o seară, a venit pe la noi o prietenă exact când copilul era într-una dintre lungile sale reprize de plâns şi l-a luat în braţe. Se purta extrem de calm cu el. Stătea pur şi simplu într-un loc, îl ţinea în braţe şi-i spunea: „Te descurci de minune”. Am început să observ şi cât de liniştit era copilul după asemenea episoade de plâns, aşa încât mi-am dat seama că acestea au un efect asupra lui. Prin urmare am început să-l lăsăm să plângă. Îl ţineam pur şi simplu în braţe şi-l lăsam să plângă atât cât voia. Făcea asta în fiecare seară.

Acest mod de abordare a situaţiilor în care bebeluşul plânge nu trebuie să fie confundat cu teoria care spune că este bine „să-l laşi să urle”. Această expresie vrea să însemne că părinţii n-ar trebui să le acorde atenţie bebeluşilor în timp ce aceştia plâng.

Există trei motive pentru care este bine să nu-l lăsaţi nicioi lut A pe bebeluş să plângă singur. Primul este acela că el simte o deosebită nevoie de a fi ţinut în braţe şi atins (aşa cum am menţionat în capitolul 1). Acesta poate fi principalul motiv pentru care plânge un bebeluş. Nu veţi şti însă

acest lucru până *vknd* nu-l veţi lua în braţe. Este posibil ca în acel moment să înceteze a mai plânge, caz în care îi veţi fi satisfăcut cu succes şi promptitudine nevoia. Dacă continuă să plângă, înseamnă că n-o face doar ca să fie luat în braţe. Puteţi continua totuşi să-l ţineţi în braţe, încercând să aflaţi ce-i trebuie, şi apoi să-l încur îţi aţi să plângă dacă credeţi că trebuie să se elibereze de tensiunile acumulate.

Al doilea motiv pentru care este important să ţineţi în braţe Un bebeluş atunci când plânge este acela că prezenţa unei alte persoane pare a fi necesară pentru ca bebeluşul să se elibereze eficient de tensiuni. Acest lucru creează starea de siguranţă afectivii care favorizează vindecarea completă.

Al treilea motiv este acela că bebeluşii trebuie să ştie că unt iubiţi şi acceptaţi tot timpul, indiferent cum se simt sau ce Inc. Acesta este cu siguranţă cel mai potrivit mod de a-i împărtăşi, bebeluşului dragostea dumneavoastră necondiţionată. Dacă **VA** Ignoraţi în mod repetat bebeluşul care plânge, s-ar putea ca cruţa să ajungă să creadă că este iubit doar atunci când este Vmrl, învăţând să-şi stăpânească sentimentele dureroase ca să fie acceptat şi iubit. Bebeluşii trebuie să ştie că sentimentele de lliwleţe sau furie pe care le simt nu vor distruge legătura cu lă rin ţii lor, iar cel mai bun mod de a le face cunoscut acest tirru este să-i ţineţi în braţe atunci când plâng. Totuşi, când îi un (l în braţe, nu trebuie să fiţi stăpânite de furie, resentimente nu

dorinţa de a-i pedepsi.

Când bebeluşul ştie să se târască, nu mai este nevoie să-l luaţi în braţe de fiecare dată când plânge (atunci când nu se află III pătuţ sau în ţarc). Dacă vă aflaţi însă în aceeaşi cameră, îl puteţi asigura încă o dată de atenţia dumneavoastră, spunântlu I că sunteţi dispusă să-l luaţi în braţe dacă vrea. S-ar putea **A** vă surprindă alegând să rămână pe jos în timp ce plânge. Ori VĂ puteţi duce lângă el reasigurându-l cu atingerea, atenţia şi Vorbele dumneavoastră („Sunt aici”, „Te ascult” sau „Înţeleg că! l împărat. O să stau cu tine cât timp plângi”).

Atunci când bebeluşul dumneavoastră se face mai mare şi Vira să fie ţinut în braţe, s-ar putea să constataţi că uneori mda se luptă în timpul plânsului, ca şi cum ar vrea să se desprindă din braţele dumneavoastră. Acest lucru vă poate neduilliul. Dacă lucrurile se petrec astfel, vă recomand să-l lăsaţi jos şi Mă vedeţi ce se-ntâmplă. Dacă este bucuros şi mulţumit, prolmbil că a terminat cu plânsul şi nu mai vrea să fie ţinut în hinţi. Dar dacă se întoarce şi se agaţă de dumneavoastră, continuând să se vaite sau să plângă, încercaţi să-l luaţi iarăşi în braţe (în ipoteza că v-aţi asigurat deja că nu are nevoie de altceva).

În aceste momente în care se pare că bebeluşul vrea să plece de lângă dumneavoastră (dar se întoarce), este posibil ca acesta să caute o forţă superioară care să i se opună atunci când plânge. Lupta cu o forţă superioară este uneori o

componentă necesară a procesului de eliminare a stresului. Acest efort fizic poate însoţi încercările bebeluşului dumneavoastră de a scăpa de efectul psihologic al traumelor din perioada prenatală sau de la naştere, când spaţiul de mişcare era într-adevăr foarte îngust. El poate însoţi de asemenea eliminarea frustrărilor acumulate. Ori poate că bebeluşul îşi varsă nervii pe dumneavoastră. Indiferent care este cauza manifestării respective, el trebuie să ştie că aceasta nu vă va face să-l respingeţi. Puteţi să-i opuneţi o uşoară rezistenţă la picioare, astfel încât să aibă ceva în care să împingă, ţinându-l cu tandreţe, dar şi cu fermitate în braţe spre a-i oferi un spaţiu sigur în care să plângă şi să-şi verse nervii.

Uneori este nevoie de mai mult efort pentru a nu-l face pe bebeluş să plângă decât pentru a-l lăsa să plângă. Următorul exemplu ilustrează acest fapt, arătându-ne de asemenea cum pot învăţa copiii să-şi controleze plânsul încă de la o vârstă fragedă:

Pe când fiul meu avea opt luni, am fost pe la nişte prieteni. Acolo, a început să se tot agaţe de mine, să scâncească şi să se agite. Ştiam că nu-i este foame, aşa încât mi-am imaginat că s-ar putea să simtă nevoia de a plânge. M-am scuzat faţă de gazde şi l-am dus într-o altă cameră, l-am luat în braţe şi i-am spus: „Bun, acum poţi să plângi”. Imediat a izbucnit în lacrimi şi a plâns foarte tare vreo douăzeci de minute. Când a terminat, ne-am întors în cealaltă cameră unde s-a jucat liniştit şi mulţumit până la sfârşitul vizitei noastre.

De ce este mai bine ca bebeluşul să fie ţinut în braţe atunci când plânge?

Ţinutul în braţe al bebeluşului care plânge prezintă mai multe avantaje. Un avantaj imediat îl constituie faptul că bebeluşii care se eliberează de stres în această manieră sunt mai uşor de suportat. În perioadele dintre episoadele de plâns, ei sunt în ge*neral calmi, mulţumiţi şi vioi, agitându-se foarte puţin. De asemenea, dorm mai mult noaptea. De fapt, acesta este unul dintre cele mai bune moduri în care îi puteţi ajuta pe bebeluşi să doarmă noaptea fără a-i lăsa vreodată să „urle" singuri (aşa cum vom arăta în capitolul 4).

Eliberarea de stres prin plâns în perioada pruncieі poate contribui la prevenirea apariţiei mai târziu a unor probleme psihice care s-ar putea datora unor traume suferite la începutul vieţii. Psihologii ajung treptat la ideea că aceste traume sunt un Important factor favorizant al bolilor psihice, depresiei, anxietăţii, fobiilor, violenţei, tulburărilor de ataşament, hiperactivităţii şi al unor forme de autism.

Deşi există o corelaţie între complicaţiile de la naştere şi probabilitatea ca oamenii să aibă ulterior probleme psihice şi de comportament (aşa cum am menţionat în capitolul 1), persoanele care au făcut obiectul acestor studii probabil că n-au avut ocazia, atunci când au fost sugari, să plângă nestingherit în braţele cuiva t are să-i înţeleagă. Dacă li s-ar fi dat voie să plângă, poate că lucrurile

n-ar mai sta astfel. Aceasta nu înseamnă că bebeluşul traumatizat la naştere va avea automat grave probleme psihice dacă nu plânge destul. Nu este niciodată prea târziu să începeţi procesul de vindecare prin plâns. Bebeluşul va duce însă o viaţă mult mai fericită şi mai plină de satisfacţii dacă se va putea vindeca de traume cât mai repede cu putinţă după apariţia acestora. În perioada pruncieі, mecanismul natural şi spontan al plânsului Vindecător este uşor accesibil şi nu a ajuns încă să fie controlat.

Uneori, după un eveniment traumatizant, copiii (şi adulţii) AUferă de o stare denumită „tulburare posttraumatizantă cauzalA de stres”. Tot ceea ce este legat de traumă poate declanşa re! ifiltra evenimentului, cu producerea unei reacţii puternice de Atlete Coşmarurile, fobiile şi crizele de anxietate sunt manifestările cel mai des întâlnite. Când un copil poate plânge cât vrea după un eveniment traumatizant, scade probabilitatea ca aceste probleme să apară ulterior. Se pare că plânsul foloseşte energia dewtinată iniţial producerii unei reacţii de fugă sau de luptă faţă de trauma suferită, permiţând în acelaşi timp organismului să illmine prin lacrimi hormonii stresului. Poate că acest plâns „convinge” creierul de faptul că pericolul nu mai există, iar acestei îl permite copilului să se relaxeze.

Chiar şi evenimentele mai puţin înfricoşătoare pot avea IWprtreusiuni ulterioare. De exemplu, dacă un câine a lătrat şi l-a Aţin lat

pe copilul aflat în leagăn, s-ar putea ca acesta din urmă A A vii pete o frică de leagăne din cauză că le asociază pe acestea (HI câinii care latră. Dacă i se oferă protecţie şi este asigurat că HU me ce să i se întâmple, permiţându-i-se să plângă imediat ce călnric l-a speriat, este mai puţin probabil ca în viitor să-i fie h Ic*A de leagăne.

Ca adulţi, tindem să reacţionăm adeseori în mod exagerat în Alinaţii de-a dreptul banale şi lipsite de orice pericol, pur şi simplu din cauză că acestea ne amintesc într-un fel de evenimente dureroase petrecute cândva în cursul vieţii noastre. De fapt, Hmllc dintre lucrurile care ne deranjează pe noi, adulţii, pot fi puse pe seama unor traume suferite în copilărie. De pildă, când eram tânără, aveam un sentiment de nelinişte atunci când intram într-un spital, pentru că, la vârsta de cinci ani, fusesem internată singură vreme de două săptămâni, perioadă în care am fost separată de familie şi care m-a afectat profund. Am avut nevoie de multă psihoterapie, răstimp în care am plâns gândindu-mă la acea perioadă de spitalizare, pentru ca să pot intra iarăşi într-un spital fără să mai fiu cuprinsă de panică.

Există mai multe feluri de psihoterapie care-i pot ajuta pe adulţi să retrăiască experienţe din copilărie şi să dea drumul sentimentelor reţinute ce sunt activate în mod continuu de evenimentele care se petrec în mod curent în viaţa oamenilor. Nu este niciodată prea târziu să ne vindecăm de o traumă care ne-a afectat la începutul existenţei.

Cu toate acestea, viaţa noastră ar fi putut fi mult mai frumoasă, iar necesitatea unei psihoterapii s-ar fi diminuat considerabil dacă am fi putut scăpa de aceste sentimente dureroase cât timp am fost tineri.

Vindecarea bebeluşilor de traumele timpurii prin plâns mai prezintă un avantaj pe termen lung: faptul că sunt mai atenţi şi mai dispuşi să înveţe. Când copiii au acumulat stres, este greu ca ei să gândească limpede sau să înveţe lucruri noi. Când în organismul lor există în mod cronic niveluri crescute de hormoni ai stresului, ei devin nervoşi, iritabili şi incapabili să se concentreze multă vreme. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de 4.000 de copii cu vârsta de şapte ani, cercetătorii au constatat că copiii cei mai stresaţi aveau cel mai mic coeficient de inteligenţă.**35**

Cortizolul, unul dintre hormonii stresului, pare a fi un posibil vinovat (aşa cum am menţionat în capitolul 1). Cercetătorii au constatat că orfanii din România în vârstă de doi ani aveau un nivel al cortizolului de două ori mai mare decât cel înregistrat de bebeluşii de aceeaşi vârstă din SUA, iar cei cu un nivel superior de cortizol aveau cel mai scăzut nivel de dezvoltare a aptitudinilor sociale, motorii şi de comunicare verbală.**36** Cortizolul poate afecta capacitatea de învăţare prin lezarea unei părţi a creierului numite hipocamp, iar studiile efectuate asupra persoanelor traumatizate au indicat o reducere a volumului acestuia.**37**

Este posibil ca plânsul să contribuie la eliminarea excesului de ACTH prin lacrimi, scăzând astfel nivelul de cortizol la persoanele care au în mod cronic un nivel ridicat de cortizol din cauza stresului. (Să ne amintim că ACTH stimulează producerea cortizolului.) Fermiţându-le bebeluşilor traumatizaţi să plângă, putem aşadar contribui la prevenirea lezării unei părţi a creierului din cauza excesului de cortizol şi, prin urmare, la îmbunătăţirea capacităţii lor de învăţare.

Din propria-mi experienţă şi din colaborarea pe care am avut-o cu părinţii, am remarcat că bebeluşii care pot plânge ne

Hongherit (în braţele cuiva) sunt extrem de inteligenţi şi de ageri, Hunt foarte dornici să înveţe şi se pot concentra foarte mult timp. Ei **devin „persoane conştiente”.**

Pe lângă avantaje psihologice, plânsul are şi avantaje legate de sănătatea fizică. Permiţându-i bebeluşului să plângă nestinfeherit (în braţele dumneavoastră), îl veţi ajuta să-şi formeze obiceiul de a plânge de fiecare dată când simte nevoia, în loc să-şi reprime sentimentele. Acest obicei sănătos îl va avea apoi permanent, ajutându-l pe copil să se vindece de stres pe măsură ce creşte. Astfel, el îşi va putea păstra sănătatea, ştiut fiind că it re sul reprimat este un factor favorizant al multor boli. Ulcerul, problemele cardiovasculare

(hipertensiunea arterială şi arterioieleroza), diabetul instalat la vârsta adultă, diversele tumori şi onteoporoza sunt boli cauzate cel puţin parţial de stres. În plus, excesul cronic de cortizol afectează sistemul imunitar, ceea ce duce la scăderea rezistenţei organismului la infecţii şi la creşterea sensibilităţii acestuia la alergii şi alte tulburări ale sistemului Imunitar.

Bărbaţii sunt mai predispuşi decât femeile la boli cauzate de **Hires.** De asemenea, ei plâng mai puţin decât femeile. Dr. William Krcy, care a realizat analiza biochimică a lacrimilor omului, a afirmat că această lipsă a plânsului la bărbaţi poate fi unul dintre motivele pentru care aceştia sunt mai predispuşi la boli cauzate de stres şi trăiesc în medie mai puţin decât femeile.**38**

Datele clinice referitoare la copiii cu afecţiuni grave furnizeahă noi dovezi ale avantajelor pe care le prezintă plânsul. Acesta p»te o importantă componentă a anumitor forme de psihoterapie destinate copiilor care suferă de autism sau de tulburări de ataşament.

La unii copii autişti au fost aplicate cu succes două tipuri de psihoterapie: cea bazată pe ţinutul în braţe şi cea comportamentală. Este interesant că în ambele cazuri copiii plâng foarte mult, th cazul psihoterapiei bazate pe ţinutul în braţe al copilului de VAtre mamă, aceasta insistă asupra contactului vizual, în timp vr copilul ţipă şi strigă.**39** în psihoterapia comportamentală, terapeutul îl solicită pe copil, insistând ca acesta

să realizeze un anumit lucru, chiar luându-i şi mişcându-i mâna dacă este necesar.**40** Adeseori copilul se opune din răsputeri în timp ce jil Ange şi răcneşte, uneori săptămâni întregi, până să înceapă să facă ce i se spune.**41** Deşi terapeuţii care aplică această metodă HU consideră plânsul un factor de vindecare, succesul ei se datolmză probabil în mare măsură plânsului. Atunci când traumele timpurii constituie un factor favorizant al autismului, aceste forme de psihoterapie au mari şanse de succes. Dacă însă cauza autismului este de ordin biologic (el fiind rezultatul unor gene directe, lezării unei porţiuni a creierului sau al acţiunii altor lac (ori biologici), probabil că plânsul nu va fi la fel de eficient.

La copiii care suferă din cauza unei rupturi intervenite în relaţia de ataşament faţă de părinţii lor, ca urmare a îmbolnăvirii acestora, a neglijării sau a abuzurilor săvârşite de către părinţi, apar uneori tulburări de ataşament. Copiii respectivi nu pot căpăta încredere sau dezvolta o legătură cu părinţii adoptivi şi sunt predispuşi la violenţă, minciună şi furt. Oamenii îi consideră copii fără conştiinţă. Psihoterapia bazată pe ţinutul în braţe (timp în care copiii plâng şi răcnesc foarte mult) s-a dovedit a fi eficientă în numeroase asemenea cazuri, ea contribuind la reducerea comportamentului agresiv, a stărilor de nelinişte şi depresie, ca şi a delincvenţei.**42** Adepţii ei susţin că, fiind ţinuţi în braţe, aceşti copii învaţă că apropierea nu trebuie să însemne neapărat suferinţă. Este o experienţă foarte utilă pentru

copiii care sunt victime ale abuzului părinţilor. În cazul de faţă, plânsul este probabil o componentă esenţială a psihoterapie! deoarece el le permite copiilor să elimine stresul provocat de trauma pe care au suferit-o, fără a fi respinşi.

Ţinându-vă bebeluşul în braţe şi lăsându-l să plângă atât cât simte că este necesar, îl veţi ajuta să se vindece de traumele timpurii şi de stres încă de la această vârstă fragedă. Acest lucru îl va ajuta să se dezvolte fizic şi psihic, ca şi din punctul de vedere al capacităţii de a învăţa.

Cum învaţă bebeluşul să-şi reprime plânsul?

În majoritatea cărţilor destinate părinţilor se specifică în mod incorect faptul că plânsul indică o nevoie sau o stare de disconfort, oferindu-se o listă de metode menite să-l ajute pe cititor să oprească plânsul. Acest lucru poartă numele de consolare, liniştire sau împăcare a bebeluşului. De regulă, ea presupune producerea unor mişcări sau sunete, ori astuparea gurii bebeluşului cu ceva. Printre metodele recomandate se numără scuturatul, lovitul uşor cu mâna, legănatul, săltatul, rotitul, plimbatul copilului, căratul în spate, alăptatul, administrarea suzetei sau biberonului, cântatul, producerea unor sunete („şşş! şşş!”) sau distragerea atenţiei cu o jucărie sau un desen. Unele cărţi recomandă chiar aşezarea bebeluşului pe uscătorul de rufe, pentru ca zgomotul şi scuturatul continuu al maşinii să-l

determine să se potolească. Când aceste metode nu dau rezultatei unii părinţi ajung la concluzia că n-au ce face şi îşi lasă copiii st „urle” singuri, în vreme ce alţii, disperaţi şi frustraţi, îi lovesc sau îi scutură zdravăn. (Scuturatul puternic poate fi extrem de periculos.)

Niciuna dintre aceste metode nu este benefică pentru bebeluşi atunci când aceştia simt nevoia să plângă, pentru că bebeluşii învaţă să ţină în ei propriile sentimente în loc să şi le descarce. Metodele respective sunt eficiente uneori şi chiar opresc temporar plânsul. Acest lucru îi încurajează pe părinţi, care folosesc apoi aceeaşi metodă atunci când bebeluşul se porneşte din nou pe plâns, ceea ce, inevitabil, se va întâmpla.

Când aceste metode sunt folosite în mod repetat, bebeluşii au nevoie de ele ca să-şi reprime plânsul, ei învăţând că adulţii nu sunt capabili să-i asculte şi să le accepte sentimentele. Eu folosesc termenul „comportament de control” pentru a mă referi la comportamentul de reprimare a plânsului. De exemplu, o mamă ar putea interpreta plânsul bebeluşului său ca pe o nevoie acestuia de a suge, dându-i astfel o suzetă. Dacă face acest lucru frecvent, bebeluşul va începe să ceară suzeta de fiecare claia când este supărat, speriat, surescitat, trist, nervos ori derutat. El va învăţa că nimeni nu vrea să-l asculte atunci când «linte nevoia să plângă, aşa încât nu se va opri din plâns până rând nu i se va da suzeta.

Un alt comportament de control se poate

forma în momentul în care tatăl interpretează în mod greşit agitaţia copilului ca pe Un indiciu al faptului că acestuia îi este somn, nu al nevoii lui de a plânge. În loc să-l ţină în braţe şi să-l lase să plângă, el îl aşază pe copil în pătuţ şi iese din cameră. Ca reacţie la această retragere a atenţiei, bebeluşul se poate consola apucând un colţ al jiâlurii cu care este învelit sau sugându-şi degetul mare. Dacă se întâmplă des, acest lucru va deveni comportamentul de control ttl copilului, care va dori să ţină pătura şi să-şi sugă degetul de Urcare dată când va simţi nevoia de a plânge.

Lucruri precum pătura preferată au fost numite în mod obişnuit „obiecte de siguranţă” sau „obiecte tranziţionale”. Unii specialişti cred că este semn bun atunci când bebeluşii învaţă să le „consoleze” cu ajutorul unei anumite pături, al unei suzete «mi al suptului degetului. Nu sunt de acord, căci eu consider urcate comportamente un mijloc de înăbuşire a sentimentelor şi tir reprimare a nevoii de a plânge în condiţiile în care părinţii nu lllteleg sau nu încurajează plânsul. Din experienţă vă pot spune oft bebeluşii cărora li se acordă o atenţie plină de dragoste atunci când simt nevoia să plângă şi cărora li se dă voie să plângă atât cât este necesar nu capătă aceste comportamente sau această dependenţă de obiectele respective.

Comportamentele de control pot îmbrăca aproape orice forlhă posibilă. Majoritatea bebeluşilor au asemenea comportamente bine conturate la vârsta de şase luni. Deşi eram

conştientă de Importanţa plânsului, fiul meu şi-a format câteva comportamente de control. Aceasta m-a făcut să-mi dau seama cât de uşor eelr să confunzi nevoia unui bebeluş de a plânge cu alte nevoi:

Voiam ca fiul meu să împărtăşească dragostea mea pentru cărţi, aşa încât am început să-i arăt încă de la o vârstă fragedă cărţi cu ilustraţii. Se pare însă că de multe ori i-am citit atunci când el simţea o nevoie reală de a plânge (eu crezând că este plictisit), pentru că în cele din urmă a început să ceară înnebunit să-i citesc de fiecare dată când era supărat. Din cauza preocupării mele referitoare la importanţa cititului, n-am observat că era vorba despre un comportament de control, aşa încât îl ascultam şi-i citeam. Abia după ce a împlinit doi ani am descoperit ce se întâmpla. Am putut atunci să-i acord întreaga mea atenţie în momentele în care simţea nevoia de a plânge, în loc să-i distrag atenţia cu cărţile mele.

Copiii mici manifestă în mod obişnuit două comportamente de control: dorinţa de a fi ţinuţi în braţe des şi dorinţa de a fi distraţi. Este posibil ca un copil de un an să ţipe de fiecare dată când este pus jos din braţe. Părinţii pot crede că acesta vrea să fie ţinut în braţe şi distrat, dar în realitate probabil că el simte nevoia de a plânge în timp ce stă în braţe. Poate că părinţii l-au luat şi l-au ţinut în braţe de multe ori atunci când era agitat, dar apoi i-au distras atenţia într-un fel oarecare în loc să-i dea voie să plângă. Unele persoane consideră că astfel de bebeluşi sunt răsfăţaţi şi îi fac pe

părinţi să se simtă vinovaţi pentru faptul de a fi „cedat” în faţa tuturor cererilor acestora. Dacă bebeluşul dumneavoastră vă solicită foarte mult atenţia, nu înseamnă că l-aţi răsfăţat. Probabil că doar i-aţi interpretat greşit nevoile, crezând că vrea să fie distrat, când de fapt nu voia decât să plângă zdravăn în braţele dumneavoastră.

FELUL ÎN CARE BEBELUŞII ÎŞI REPRIMĂ PLÂNSUL MENIT SĂ ELIMINE STAREA DE STRES, PRECUM ŞI COMPORTAMENTELE DE CONTROL CELE MAI ÎNTÂLNITE

Săltatul, scuturatul, legănatul, plimbatul, rotitul:

Bebeluşul poate deveni extrem de pretenţios.

Bebeluşul se poate lovi cu capul ori legăna tot timpul ori poate deveni un copil hiperactiv.

Alăptatul de „consolare” (nu pentru potolirea foamei):

Bebeluşul ar putea dori să fie alăptat des atunci când este supărat.

Bebeluşul ar putea deveni supraponderal.

Bebeluşul ar putea deveni dependent de dulciuri mai târziu.

Administrarea suzetei sau biberonului:

Bebeluşul ar putea deveni dependent de suzetă sau biberon.

Distragerea atenţiei cu jucării, cărţi, muzică sau jocuri:

Bebeluşul ar putea vrea să fie distrat mereu.

Aşezarea bebeluşului în pătuţ, ignorarea lui:

Bebeluşul şi-ar putea suge degetul mare ori s-ar putea ataşa de un obiect din pătuţ (pătură, păpuşă din material textil etc.).

Administrarea de sedative sau alte narcotice:

Bebeluşul ar putea încerca să elimine stresul mai târziu cu ajutorul narcoticelor.

De regulă, comportamentele de control nu se mai manifestă decât dacă bebeluşul începe să plângă, dar ele se pot modifica Ulterior. De pildă, de la obiceiul sugerii degetului mare în prunele se poate ajunge la obiceiul roaderii unghiilor în copilărie şi la cel al fumatului la vârsta adultă. Aceasta se întâmplă din cauză Cât nevoia copilului de a pune ceva în gură atunci când este împărat devine o deprindere puternic înrădăcinată.

De multe ori, părinţii le transmit copiilor propriile comportamente de control (patimi). Dacă beţi adesea bere atunci când sunteţi deprimată, puteţi avea tendinţa de a interpreta greşit plânsul bebeluşului drept un semn al faptului că-i este sete. În loc să-l lăsaţi pe bebeluş să plângă în braţele dumneavoastră, îi veţi da poate suc de fructe, deşi nu prea arată că ar vrea aşa ceva. Mai târziu, bebeluşul s-ar putea să-şi facă obiceiul de a bea ceva, asemenea dumneavoastră.

Când se manifestă comportamentele de control, bebeluşii mint încordaţi şi stresaţi, nefiind însă capabili să elimine stresul. Deşi comportamentele de control par să-i liniştească, este vorba numai despre un efect temporar. De fapt, cercetătorii au constatul că suptul suzetei în

timpul activităţilor fizice obişnuite a contribuit la reducerea duratei plânsului, dar nu şi a nivelului cortldolului din plasmă.**43** Aceasta înseamnă că bebeluşii au avut o reacţie fiziologică la stres, chiar dacă n-au plâns. Când reprimăm în mod artificial nevoia naturală a unui sugar de a plânge în momentul în care este supărat, nu trebuie aşadar să ne amăgim crezând că am redus nivelul stresului sau suferinţei pe care o resimte acesta.

Comportamentele de control produc o disociaţie moderată (paralizie psihologică), ce ridică o barieră în calea învăţării active, explorării sau contactului propriu-zis. Puteţi observa acest lucru în lipsa de expresie şi de activitate a bebeluşilor cu suzeta sau degetul mare în gură. Eu cred că aceşti bebeluşi nu sunt mulţumiţi, *vi* ţin în ei sentimente dureroase şi aşteaptă un prilej să se descarce.

Ce pot face dacă bebeluşul meu a învăţat deja să-şi reprime plânsul?

Nu trebuie să fiţi excesiv de preocupată sau să vă simţiţi vinovată dacă bebeluşul manifestă un comportament de control, cum ar fi suptul degetului, pentru a-şi reprima plânsul. Aceasta înseamnă probabil că, în trecut, el nu s-a simţit în deplină siguranţă pentru a scăpa de stres prin plâns. Bebeluşul se poate pune întotdeauna la punct.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi dacă bebeluşul îşi reprimă frecvent plânsul cu ajutorul

unui comportament de control este să vă schimbaţi felul obişnuit de a reacţiona în momentul în care el simte nevoia de a plânge (presupunând că sunteţi cât de cât sigură că toate nevoile imediate i-au fost satisfăcute). Ţineţi-l în braţe şi lăsaţi-l să plângă atât cât vă puteţi permite manifestându-vă atenţia plină de afectivitate şi asigurându-l mereu de dragostea şi înţelegerea dumneavoastră. Dacă-şi bagă degetul în gură, nu vă recomand să i-l scoateţi şi nici măcar să spuneţi ceva legat de acest lucru. Puteţi în schimb să-l mângâiaţi pe braţ sau pe cap, pentru ca bebeluşul să ştie că sunteţi chiar acolo cu el. Încercaţi să-i prindeţi privirea şi să-l asiguraţi din nou că sunteţi dornică să-l ascultaţi. Adeseori, bebeluşul îşi va scoate imediat degetul din gură şi va începe să plângă. Când le vine nevoia de a plânge, bebeluşii vor face acest lucru în mod spontan dacă se simt în deplină siguranţă.

Râsul este un alt mecanism important de eliminare a stresului, iar stârnirea lui este o modalitate eficace de a-l ajuta pe bebeluş să renunţe la un comportament de control. Dacă bebeluşul este destul de mare, puteţi să vă jucaţi cucu-bau cu el ori de câte ori îşi suge degetul şi pare cufundat într-ale lui. Acest lucru îl va determina probabil să-şi scoată degetul din gură şi să înceapă să râdă. (Despre râs a se vedea mai multe în capitolul 5.)

Dacă dumneavoastră însevă aţi transmis un comportament de control bebeluşului, cum ar fi obiceiul de a suge suzeta, puteţi înceta să i-o mai

oferiţi. Este însă bine să-i explicaţi de ce faceţi aceasta, indiferent cât de mic este copilul. Următorul exemplu ilustrează acest lucru.

La vârsta de un an şi zece luni, Daiyl stătea mai tot timpul cu o suzetă în gură şi era foarte „lipicios” şi plângăcios, însă nu plângea mult. Mama lui mi-a cerut ajutorul.

Am aşteptat până când, într-o dimineaţă, a început deodată să plângă, şi atunci i-am acordat întreaga mea atenţie. La scurt timp după aceea, a cerut suzeta. „O să te simţi mult mai bine dacă o să plângi. Vom sta amândouă cu tine”, i-am spus. Eu şi cu mama lui i-am dat asigurări cât timp a ţipat, a plâns şi s-a zbătut. De fiecare dată când a cerut suzeta, i-am dat aceleaşi explicaţii. Am continuat să-i spun că nu-i nicio problemă dacă plânge şi dă din picioare şi că se descurcă de minune. După vreo treizeci de minute era foarte liniştit şi mulţumit şi părea a fi uitat cu totul de suzetă! Nici măcar nu şi-a mai amintit de ea. Mama lui mi-a spus după aceea că toată ziua a fost neobişnuit de bine dispus şi n-a cerut deloc suzeta.

O singură repriză de plâns probabil că nu-l va vindeca definitiv pe un bebeluş de un comportament de control care se manifestă de multă vreme. Un asemenea copil va cere probabil din nou suzeta atunci când va simţi nevoia să plângă. Dacă însă îl veţi face să se simtă în siguranţă în momentul în care plânge, el va reuşi până la urmă să plângă în mod spontan fără a mai avea nevoie de suzetă ca să se oprească.

Fiţi pregătită să-i acceptaţi plânsul dacă vă abţineţi să-i daţi bebeluşului lucrul care-l potoleşte în mod obişnuit. Dacă vă hotărâţi să eliminaţi comportamentul de control, cum ar fi utilizarea suzetei, fără a-i oferi bebeluşului siguranţa afectivă care-i permite acestuia să plângă, el poate căpăta un nou comportament de control, cum ar fi suptul degetului sau mâncatul în exces. O altă consecinţă poate fi aceea că bebeluşul va începe să aibă probleme de comportament. De exemplu, dacă credeţi că administrarea unui biberon de lapte înainte de culcare joacă rolul unui comportament de control, iar dintr-odată vă hotărâţi wă nu i-l mai daţi (fără însă a-i permite să plângă aşa cum ar trebui), copilul poate începe să devină exagerat de neascultător sau hiperactiv la ora de culcare. Un asemenea comportament este ttdesea rezultatul acumulării unor sentimente dureroase de care **nu** copilul nu poate scăpa.

Bebeluşii cu comportamente de control trebuie să „recupereze” multe ore de plâns. Dacă nu aveţi timp sau nu puteţi acorda atenţia cuvenită acestui fapt, poate că pentru bebeluş rrde mai bine să rămână cu obiceiul respectiv până când va veni momentul potrivit. Vă puteţi evalua resursele şi, în funcţie de acestea, puteţi stabili când şi cum este mai bine să începeţi să-l Şutaţi pe copil să recupereze la capitolul „plâns”. O abordare gânduală este foarte nimerită. Nu uitaţi că lucrul cel mai important este să creaţi o atmosferă de siguranţă afectivă, în care bebeluşul

să poată plânge nestingherit. Dacă vă veţi strădui să bureţi acest lucru, bebeluşul dumneavoastră va înceta până la urmă să apeleze la comportamentele sale de control ca să-şi reprime plânsul.

Mulţi adulţi nu plâng atât cât ar trebui pentru că n-a fost nimeni dispus să-i asculte plângând atunci când au fost bebeluşi sau copii, motiv pentru care au învăţat să-şi reprime sentimentele. Comportamentele de control ale adulţilor sunt extrem de familiare şi includ fumatul, consumul de alcool sau cafea, consumul de sedative, roşul unghiilor, mâncatul în exces, tensiunile musculare şi dependenţele de genul privitului frecvent la televizor. Trăim într-o atmosferă „nepurificatoare”, în care exprimarea trăirilor intense este descurajată, aşa încât tensiunile şi sentimentele dureroase se acumulează de-a lungul anilor. Cu toate acestea, în condiţiile existenţei unei siguranţe afective, noi, adulţii, ne putem purifica şi vindeca prin plâns.

COMPORTAMENTE DE CONTROL DES ÎNTÂLNITE

LA ADULŢI

(Comportamente care reprimă plânsul)

Consumul de substanţe chimice care afectează gândirea
Mâncatul în exces

Roşul unghiilor, ticurile nervoase şi alte comportamente

Stările de încordare şi de rigiditate a muşchilor

Activitatea excesivă

Distracţiile (privitul la televizor, jocurile pe calculator)

Cum îmi pot da seama dacă bebeluşul simte nevoia să plângă?

Multe nevoie autentice, cum ar fi aceea de a fi alăptat, pot deveni comportamente de control. Astfel părintelui îi este mai greu să-şi dea seama când simte bebeluşul nevoia de a plânge. Răspunsul la întrebarea de mai sus nu este simplu, însă există câteva lucruri care ar putea fi de ajutor în găsirea lui.

Înainte de toate, trebuie spus că unele comportamente de control nu sunt niciodată nevoi reale: suptul suzetei, al degetului mare şi învelitul de siguranţă. Acestea sunt cele mai evidente comportamente de control. În plus, unele dintre remediile nesăbuite cu care părinţii încearcă să-i oprească pe bebeluşi din plâns nu sunt nevoi reale. De pildă, nimeni nu simte nevoia de a fi gâdilat.

Un prim criteriu de detectare a unui comportament de control este tendinţa bebeluşului de a-l pune în aplicare sau de a cere să fie pus în aplicare atunci când este supărat. De exemplu, dacă bebeluşul dumneavoastră cere

biberonul atunci când îl deranjează ceva din punct de vedere fizic, suptul biberonului este probabil un comportament de control. Orice lucru pe care-l face bebeluşul ca să se „consoleze” reprezintă un comportament de control dacă lucrul respectiv îl împiedică să se elibereze de ceea ce simte. Puteţi observa felul în care bebeluşul dumneavoastră core diverse lucruri. Dacă este brusc, violent şi din tot sufletul, plânsul este puţin probabil să fie datorat unei nevoi. În cazul în care copilul se aruncă asupra dumneavoastră în tentativa de a fi luat în braţe, atunci probabil că strânsul în braţe este pentru el, în clipa respectivă, un comportament de control. Este improbabil hă fie un comportament de control dacă vine şi se lipeşte de dumneavoastră afişând o mină liniştită.

Când era mic, primul lucru pe care-l plăcea să-l facă fiul meu dimineaţa era să bea suc de fructe dintr-un biberon. Mi-am dat seama însă că acest lucru era uneori un comportament de control. În unele zile, când se trezea era numai zâmbet şi îşi cerea sucul cu o voce liniştită. În alte zile însă, se trezea scâncind şi agitându-se, după care cerea disperat biberonul cu suc. Când se comporta astfel, nu-i dădeam sucul imediat. În plus, i-l puneam într-o ceaşcă (în eventualitatea că-i era într-adevăr sete) şi-i acordam întreaga mea atenţie. De obicei refuza sucul şi se punea pe un plâns sănătos, după care era foarte liniştit şi vesel. Abia atunci îi dădeam biberonul cu suc. (Nu-l interesa însă întotdeauna, ceea ce m-a făcut să-mi dau seama că nu voise să înceapă cu el!) După

această experienţă, m-am convins că suptul biberonului devenise un comportament de control pentru băiatul meu.

Un alt criteriu îl constituie felul în care arată bebeluşul atunci când se comportă astfel. Pare pasiv sau indiferent atunci când îl legănaţi sau îl alăptaţi? Dacă răspunsul este afirmativ, înseamnă că acel comportament poate reprezenta pentru el un comportament de control. Când bebeluşii nu plâng sau nu dorm, VĂ aşteptaţi ca ei să fie veseli, receptivi şi vioi. Dacă lucrurile nu stau astfel, cel mai probabil este ca ei să nu se simtă bine sau să aibă activat un comportament de control.

În prima lună, singurele nevoie imediate sunt nevoia de a fi ţinut în braţe şi nevoile determinate de stările de disconfort fizic, cum ar fi foamea, setea, frigul şi durerea. În orice altă situaţie plânsul este determinat probabil de nevoia de a plânge. Există bineînţeles multe alte nevoi, cum ar fi nevoia de mişcare (stimulare vestibulară) şi de alte forme de stimulare (a se vedea ce pl, toiul 1). Nou-născuţii au nevoie într-o anumită măsură de aceste lucruri, dar este foarte puţin probabil ca ei să plângă *vxact* din cauza lor, pentru că nevoile respective nu sunt rrMimţite ca stări imediate de disconfort. De exemplu, dacă bebeluşul dumneavoastră nu este legănat o zi sau două decât foarte «iţin, el nu va plânge pentru că simte o disperată nevoie de a fi rafinat, săltat sau gâdilat. Dacă nevoile primare ale unui bebeuş, de a fi hrănit şi de a avea contract fizic, sunt satisfăcute, cel mai bine este să-l luaţi liniştită în

braţe în momentul în care plânge. Dacă simte nevoia de a continua să plângă pentru a scăpa de stres, va putea face acest lucru asigurându-l de toată dragostea şi atenţia dumneavoastră. Legănatul, săltatul sau gâdilatul nefiresc îl poate ajuta pe bebeluş să se liniştească temporar făcându-l să intre într-un fel de transă, însă mai târziu el tot se va porni pe plâns. Există multe perioade în care bebeluşul nu plânge şi este vioi, când îl puteţi legăna, vă puteţi juca cu el sau puteţi practica alte forme de stimulare.

Pe măsură ce creşte, bebeluşul va simţi din ce în ce mai mult nevoia unor genuri diferite de stimulare şi interacţiune, ca şi a unor ocazii de a-şi exersa capacităţile motorii. Din când în când, el va simţi mai puţin această nevoie. De aceea este mai bine să vedeţi ce vrea înainte de a vă convinge că bebeluşul dumneavoastră simte pur şi simplu nevoia de a plânge.

În capitolele următoare ale acestei cărţi vă voi prezenta alte criterii de determinare a nevoii bebeluşilor de a plânge. Capitolul 3 vă va ajuta să faceţi distincţie între foame şi nevoia de a plânge, iar capitolul 4, să distingeţi nevoia de somn de aceea de a plânge. Capitolul 5 cuprinde o secţiune care vă va ajuta să stabiliţi dacă bebeluşul are nevoie de mai multă stimulare atunci când plânge, iar capitolul 6 are o secţiune menită să vă ajute să stabiliţi ce forme de comportament inadecvat pot reprezenta un indiciu al nevoii de a plânge. (Uneori, copii care au trăiri interioare intense pe care nu le exteriorizează lovesc, muşcă sau

manifestă un comportament rebel ori antipatic.) în fine, capitolul 7 vă oferă o serie de criterii de interpretare a plânsului bebeluşului dumneavoastră în momentele de separare.

În primele luni de viaţă vă va fi foarte greu să învăţaţi să interpretaţi indiciile pe care vi le oferă bebeluşul. Nu vă îngrijoraţi dacă, din când în când, faceţi câteva greşeli, pentru că acestea nu-l vor afecta prea mult pe copil. Un lucru trebuie totuşi să evitaţi, acela de a reprima îţi mod repetat plânsul bebeluşului dumneavoastră. Pe măsură ce veţi ajunge să vă cunoaşteţi copilul, veţi deveni mai încrezătoare în capacitatea dumneavoastră de a-i interpreta plânsul şi de a-i satisface diferitele nevoi. Este de asemenea de sperat să învăţaţi să vă relaxaţi în timp ce vă ţineţi în braţe copilul care plânge şi să observaţi orice comportament de control care poate apărea.

Este o plăcere să te afli în compania unor copii mici care de la naştere au plâns atât cât au vrut. Ei sunt veseli, relaxaţi, ageri, curioşi şi dornici să exploreze şi să înveţe. Sunt blânzi şi buni, nu lovesc şi nu muşcă. Le place să fie ţinuţi în braţe, dar din când în când se pot juca şi singuri; în plus, nu cer să fie permanent băgaţi în seamă. Dacă nevoile le sunt satisfăcute şi li se oferă destulă autonomie şi libertate, sunt dornici de cooperare. Aceşti copii nu au niciun comportament de control (n-au nevoie de suzetă, de vreo pătură specială, de biberon, nu-şi sug degetul, nu mănâncă doar ca să se „consoleze” şi nu mănâncă peste măsură). Plâng mult atunci

când simt nevoia şi, dacă nu sunt bolnavi, dorm în general toată noaptea. Atenţie însă: aceşti copii nu sunt nici inactivi, nici docili. În schimb sunt foarte inNistenţi atunci când vine vorba despre satisfacerea nevoilor proprii şi opun o puternică rezistenţă dacă sunt supuşi unui tratament care nu ţine seama de acestea. Este un lucru sănătos şi normal.

Cât mă pot aştepta să plângă bebeluşul meu?

Durata plânsului este determinată de intensitatea stresului şi a traumei suferite de către bebeluş. Este posibil ca unii bebeluşi **ni** simtă nevoia de a plânge câteva ore pe zi, mai ales dacă au existat complicaţii la naştere sau stări de stres în perioada prenatală, în vreme ce alţii pot simţi nevoia de a plânge numai câteva minute zilnic. Dacă bebeluşul este foarte stresat, «urescitat sau se produce o schimbare majoră în viaţa lui, nevoia acestuia de a plânge va creşte. Uneori probabil că va plânge mai mult şi când dumneavoastră treceţi prin momente grele sau wt re sunte. Poate că veţi observa de asemenea că bebeluşul plânge mai mult înainte de a atinge stadiile critice ale dezvoltării sale, rum ar fi momentul în care se va putea târî sau merge în picioare. Unii bebeluşi sunt mai sensibili decât alţii şi deci pot deveni mai uşor stresaţi. Aceştia vor simţi nevoia de a plânge mai mult decât ceilalţi.

În general, copiii plâng cel mai mult în

primele trei luni de viaţă, „vârful” înregistrându-se pe la vârsta de şase săptămâni, lltipă care durata plânsului scade treptat. În primele zile, nouufiscuţii mănâncă şi dorm cea mai mare parte a timpului. De aceea, unii părinţi sunt surprinşi când, după câteva zile, sugarul începe să plângă. Pe la şase săptămâni, un bebeluş are în mod obişnuit o repriză lungă de plâns pe zi, care durează o oră sau mai mult. Acest lucru se produce adesea spre sfârşitul după-amiezii oi i seara, dar se poate întâmpla în orice moment al zilei sau al nopţii.

Unii sugari îşi fac obiceiul de a plânge o dată pe zi, alţii nu. Ol care au avut o naştere traumatizantă încep uneori să plângă în aceeaşi oră din zi (sau din noapte) în care au fost născuţi.

Pe măsură ce cresc, bebeluşii tind să plângă tot mai puţin, M, ungând chiar să stea liniştiţi perioade lungi. S-ar putea ca, la vârsta de un an, bebeluşul dumneavoastră să mai simtă nevoia tir a plânge timp de 30 – 60 de minute pe zi, dar este posibil ca el lă **no** abţină şi să izbucnească ulterior într-un lung acces de plâns sau de furie la un interval de câteva zile. El va exploata momentele în care sunteţi relaxată, receptivă şi dispusă să-i în ordaţi atenţie. Mulţi părinţi dintre cei nu care lucrează acasă constată că bebeluşii lor plâng mai mult la sfârşit de săptămână decât în cursul săptămânii. Aceasta pentru că bebeluşii simt că părinţii sunt mai liberi la sfârşit de săptămână şi exploatează momentul spre a recupera la capitolul „plâns”.

Când copilul începe să meargă în picioare, mulţi părinţi speră că plânsul va fi înlocuit cu vorbitul, şi în parte aşa se şi întâmplă. Dar, aşa cum am arătat mai înainte, bebeluşii plâng din două motive: spre a comunica o nevoie şi spre a elimina stările de încordare cauzate de stres. Ei învaţă până la urmă să ceară ceea ce le trebuie folosind cuvintele, astfel încât este adevărat că plânsul este înlocuit cu vorbitul ca mijloc de comunicare. Plânsul de eliminare a stresului nu este însă înlocuit de vorbit. A discuta despre suferinţele sufleteşti ale cuiva nu este totuna cu a scăpa de ele prin plâns. Aşadar plânsul nu este un lucru „pueril" şi nu foloseşte la nimic să-l faci pe un copil de doi ani care plânge să vorbească atunci când este evident că simte nevoia să plângă.

Copilul dumneavoastră va continua să simtă nevoia de a plânge pe măsură ce va creşte şi va experimenta noi forme de stres. Este important să nu uităm că nici măcar părinţii iubitori şi atenţi nu-şi pot proteja copiii de suferinţă şi stres. Datoria dumneavoastră este să-i asiguraţi o protecţie rezonabilă, astfel încât copilul să nu fie afectat, dar şi să-i daţi ocazia de a se vindeca atunci când i se-ntâmplă ceva traumatizant sau stresant. Dacă stabiliţi cu copilul, de la bun început, o relaţie sănătoasă, bazată pe receptivitate, el va continua să vină la dumneavoastră la vârsta adolescenţei ca să discutaţi despre problemele sale şi să plângă în braţele dumneavoastră. Această acceptare

permanentă a sentimentelor copilului este unul dintre cele mai preţioase daruri pe care i le puteţi face.

Dar dacă-mi vine greu să-mi iau copilul în braţe atunci când plânge?

Plânsul unui bebeluş poate stârni multe sentimente profunde în părinţi, inclusiv unele de incompetenţă, neajutorare, furie, nelinişte sau mâhnire.

Dacă credeţi că plânsul se datorează exclusiv unei nevoi imediate sau unei stări de disconfort, probabil că vă veţi considera un părinte rău atunci când nu veţi putea să vă opriţi bebeluşul din plâns. Este adevărat că plânsul foarte frecvent constituie semnul existenţei unei nevoi imediate la sugari, iar acesta este unul dintre motivele pentru care funcţia plânsului este confundată sau prost înţeleasă. Când însă bebeluşul încearcă să se elibereze de stres prin plâns, plânsul devine el însuşi o nevoie, iar copilul nu se va simţi bine până când nu va plânge. Este important să nu uităm că, atunci când bebeluşul plânge, nu înseamnă că dumneavoastră sunteţi incompetentă. Se poate ca bebeluşul să nu aibă nevoie de nimic, cu excepţia faptului de a fi ţinut în braţe şi iubit. Sper ca aceste informaţii cu privire la plâns să vă ajute să scăpaţi de gândul obsedant de a avea un copil liniştit, spre a vă putea simţi încrezătoare în calităţile dumneavoastră de părinte.

O mamă mi-a povestit felul în care încrederea

sa în forţele proprii depindea de plânsul copilului ei:

Uneori simţeam că plânsul lui mă străpunge ca un cuţit, încercam să răspund tuturor nevoilor lui, nelăsându-l niciodată singur, bătându-l însă uşor pe spate ca să se liniştească, legănându-l, plimbându-l, alăptându-l, săltându-l, negând existenţa nevoii („Nu ai nimic”), distrăgându-l, dând drumul la muzică sau chiar la aspirator. În adâncul sufletului, auzeam o voce care-mi spunea: „Nu eşti o mamă bună dacă îţi plânge copilul. Opreşte plânsul, opreşte plânsul…” Adevărul este că activităţile respective doar amânau plânsul pentru scurtă vreme, iar apoi acesta începea din nou. Putea dura chiar şi ore în şir.

Chiar dacă dumneavoastră nu simţiţi nevoia de a-l opri din pl. & ns pe bebeluş, probabil că alţii vă vor determina să faceţi Acest lucru. Oamenii vă vor întreba dacă aveţi un bebeluş „cuminte”, adică un copil plăcut, liniştit, care plânge rareori. Părinţii **cu** experienţă vor **fi** nerăbdători să vă arate cum să-l faceţi pe bebeluş să nu mai plângă.

Un alt sentiment pe care-l puteţi avea este cel de furie. Este normal să vă fiţi supărată când aţi făcut totul ca să-i satisface ţi nevoile copilului dumneavoastră, iar el nu face decât să plângă. Mai mult, se pune pe plâns în momentele cele mai nepotrivite, exact când membrii familiei se aşază la masă sau în toiul nopţii. Acest lucru poate fi extrem de frustrant şi supărător. O mamă îşi Aminteşte:

Singura oară când plânsul ei m-a scos efectiv

din sărite a fost cam pe când avea zece zile şi plânsese cu intermitenţe toată ziua. Pe la ora şapte seara eram pregătită să ies din casă. Trebuia să ies şi chiar am făcut acest lucru. Am ieşit pur şi simplu. Nu mai suportam. Mă enervasem şi nu ştiam ce pot să-i fac.

Unii părinţi se enervează deoarece cred că bebeluşul îi respinge. Acest lucru este mai probabil să se întâmple cu persoanele care au fost respinse ori neglijate în vreun fel de către părinţi. Lor începe să li se pară că nu sunt dorite, că nu sunt iubite şi că n-au nicio putere, exact cum s-au simţit atunci când i-lr însele au fost copii mici. Aceste sentimente de furie pot duce în abuzuri, mai ales dacă părinţii au fost ei înşişi supuşi unor Abuzuri în momentele în care plângeau. Plânsul este un puternic factor declanşator al abuzurilor.**44** în cadrul unui studiu, 80 % dintre părinţii cu un comportament abuziv au recunoscut că plânsul copiilor i-a determinat să adopte atitudinea respectivă.**45**

Dacă sunteţi foarte nervoasă pe bebeluşul dumneavoastră şi vă temeţi că i-aţi putea face vreun rău, poate ar fi mai bine să-l lăsaţi din braţe câteva minute până când vă recăpătaţi calmul. Spuneţi-i că este bine că plânge, dar că vă este greu să-l ţineţi în braţe. Nu este lucrul cel mai potrivit, dar este mai bine decât să vă loviţi copilul. Când vă simţiţi mai liniştită, mergeţi la el şi luaţi-l în braţe. Dacă vă enervează adesea plânsul copilului, ar trebui să apelaţi la o formă de

psihoterapie sau la un grup de sprijin. Probabil că aţi fost lovită sau ignorată atunci când plângeaţi, copil mic fiind. Ţineţi minte că bebeluşul nu încearcă să vă manipuleze şi nici nu vă respinge prin plânsul său; în plus, plânsul copilului nu presupune faptul că sunteţi un părinte rău. Copilul pur şi simplu se descarcă; el are foarte mare nevoie de dumneavoastră, aşa cum dumneavoastră însevă v-ar putea prinde bine un umăr pe care să plângeţi după ce aţi avut o zi grea.

De asemenea, vă puteţi simţi foarte neliniştită atunci când bebeluşul plânge inconsolabil. Poate credeţi că are dureri cumplite sau că plânsul în sine îi face rău copilului. Poate vă temeţi că bebeluşul va înceta să mai respire, va suferi un atac de cord sau nu se va mai putea opri din plâns. Aceste griji sunt de înţeles în societatea noastră, în care exprimarea sentimentelor intense reprezintă un tabu. Oamenii nu sunt obişnuiţi să-i vadă pe ceilalţi descărcându-se asemenea bebeluşilor, care fac acest lucru în mod firesc. Poate că este util să ne amintim că bebeluşii, la fel ca adulţii, plâng ca o reacţie normală la stres. Acesta este un mecanism natural de vindecare, pe care un copil normal, sănătos este pregătit să-l folosească în mod corespunzător. Bebeluşii nu plâng la nesfârşit, cu toate că nu este un fapt neobişnuit ca ei să plângă la un moment dat o oră sau chiar mai mult. Până la urmă se opresc singuri. Nu renunţaţi însă imediat la neliniştea dumneavoastră. Dacă credeţi că-l doare ceva sau

se simte rău, ori dacă plânsul durează mai mult sau sună altfel decât de obicei, este bine să consultaţi un medic. (Trebuie să ştiţi de asemenea că plânsul prea puternic poate fi periculoi pentru bebeluşii care au anumite probleme medicale.)

Chiar dacă medicul vă dă asigurări că bebeluşul nu are nimic şi înţelegeţi rostul plânsului de mecanism de eliminare a stresului, este posibil să vă fie în continuare greu să-l ţineţi pe copil în braţe atunci când plânge şi să-l lăsaţi să plângă fără a încerca să-l opriţi. Aceasta se datorează, printre altele, faptului că plânsul bebeluşului vă aminteşte de propria dumneavoastră nevoie de a plânge. Cei mai mulţi dintre noi n-au fost ţinuţi în braţe şi n-au putut să plângă atât cât trebuie atunci când au fost mici, aşa încât ducem cu noi o povară sentimentelor nee X**e** primate. Dacă n-aţi trăit starea vx* r: i di;»e a de uşurare ce urmează unui plâns sănătos, probabil cu **v<5** va fi greu să-l lăsaţi pe bebeluş să plângă, chiar dacă, din punct de vedere teoretic, aţi putea fi de acord cu faptul că este important ca bebeluşii să plângă. Veţi simţi nevoia stringentă de a opri sau de a ignora plânsul, aşa cum dumneavoastră însevă aţi fost oprite din plâns ori ignorate atunci când plângeaţi, bebeluşi fiind.

Dacă veţi începe să vă permiteţi dumneavoastră însevă să plângeţi mai mult, probabil că vă va fi mai uşor să acceptaţi plânsul copilului. Dacă în mod normal vă abţineţi să lăcrimaţi în timp ce urmăriţi un film trist, încercaţi să lăsaţi lacrimile să curgă. Vă veţi simţi mult mai

bine. Rugaţi-l pe soţul dumneavoastră sau pe o prietenă să vă asculte după ce aţi avut o grea şi spuneţi-i că s-ar putea să simţiţi nevoia de a plânge. Poate că veţi găsi un grup de sprijin sau o formă de psihoterapie care să stimuleze exprimarea sentimentelor. Este important să plângeţi şi să discutaţi despre traumele suferite în copilărie. Întrebările de la sfârşitul acestui capitol vă vor ajuta să analizaţi felul în care plânsul dumneavoastră a fost reprimat şi efectele acestei atitudini asupra sentimentelor pe care le aveţi faţă de bebeluş atunci când acesta plânge.

EXERCIŢII

Exploraţi-vă copilăria.

1. Vă amintiţi de momente în care nevoile v-au fost prompt satisfăcute? Ce-aţi simţit atunci? Vă amintiţi de momente în care nevoile v-au fost ignorate? Cum v-aţi simţit? V-a spus vreodată cineva că sunteţi „răsfăţată”?

2. Ce făceau de obicei părinţii dumneavoastră atunci când plângeaţi (vă ignorau, vă pedepseau, vă distrăgeau atenţia, vă consolau etc.)? Ce vă spuneau încercând să vă oprească din plâns („Taci”, „Nu fi aşa”, „Copiii mari nu plâng”, „Gata, gata, nu mai plânge”, „Dacă mai plângi, o să-ţi *dau* eu câteva ca să ai de ce plânge”, „Îi dai tăticuţului o durere de cap”, „Uite ce poză frumoasă” etc.)? Cum vă simţeaţi? Vă amintiţi anumite momente în care aţi fost oprită din plâns?

3. Copil fiind, aţi plâns vreodată bine de tot în braţele unei persoane care vă iubea şi putea să accepte lacrimile dumneavoastră? Spuneţi cum v-aţi simţit.

Exprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Vă temeţi că-l veţi „răsfăţa” pe bebeluş reacţionând de fiecare dată când plânge şi luându-l în braţe? Spuneţi în ce constau temerile dumneavoastră şi încercaţi să identificaţi cauza acestora.

2. Cum vă simţiţi atunci când bebeluşul plânge şi nu vă puteţi da seama ce vrea (nervoasă, îngrijorată, neputincioasă, incompetentă, vinovată, frustrată, tristă)? Ce vă vine să faceţi? Data viitoare când bebeluşul va plânge fără un motiv evident, luaţi-l în braţe cu un gest plin de iubire şi ascultaţi fără să interveniţi în vreun fel. Cum vă simţiţi?

3. Cum vă simţiţi dacă bebeluşul plânge în timp ce în jur se află alte persoane? A încercat vreodată cineva să vă dea un sfat nesolicitat, să vă întrebe dacă aveţi un copil „cuminte” sau să facă aprecieri în legătură cu firea bebeluşului dumneavoastră? Cum v-aţi simţit?

Aveţi grijă de dumneavoastră!

1. Data viitoare când veţi simţi nevoia de a

plânge, nu vă feriţi să faceţi acest lucru; ar fi de preferat să plângeţi în braţele cuiva care vă iubeşte.

2. Dacă bebeluşul dumneavoastră plânge mult, trebuie să fiţi ajutată. Faceţi ceva pentru a reduce stresul din viaţa bebeluşului şi a dumneavoastră însevă, iar din când în când apelaţi la alte persoane care vă pot ajuta să aveţi grijă de copil. Trebuie să fiţi conştientă de faptul că această perioadă va trece, iar copilul va plânge din ce în ce mai puţin pe măsură ce va creşte.

CAPITOLUL 3

ALIMENTAŢIA: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ-ŞI FACĂ PROPRIUL PROGRAM

Ce avantaje prezintă alăptatul?

IIrănirea la sân prezintă multe avantaje. Unul dintre cele mai Importante este acela că laptele de mamă joacă un rol în protecţia sugarilor împotriva infecţiilor datorită agenţilor an ti virali şi antibacterieni pe care-i conţine. Studiile arată că sugarii alăptaţi prezintă mai puţine probleme gastrointestinale, infecţii respiratorii şi infecţii ale urechii decât cei hrăniţi cu biberonul şi, de «omenea, există şanse mai mici ca ei să prezinte eczeme şi iritaţii din cauza scutecelor.**1** În plus, laptele de mamă este bogat în substanţe care joacă un rol important în dezvoltarea creierului (mninoacidcistină şi anumite lipide). Laptele de

vacă este sărac în substanţele respective.**2** Acest lucru ar putea explica de ce copiii care au fost alăptaţi au, în medie, un coeficient de inteligenţă mai mare decât cei hrăniţi cu biberonul.**3**

Din punct de vedere psihologic, sugarii hrăniţi la sân se află într-o situaţie mai avantajoasă decât cei hrăniţi cu biberonul pentru că nu trebuie să aştepte prea mult ca să primească laptele (presupunând că mama se află în preajmă). Laptele de mumă este disponibil imediat şi întotdeauna la temperatura potrivită. Un sugar hrănit cu biberonul poate fi nevoit să aştepte rt» laptele să fie pregătit şi încălzit, iar atunci acesta poate fi prea i uld sau prea rece. De asemenea, laptele de mamă este mai uşor dr digerat decât cel de vacă. În plus, alăptatul asigură contactul Hide dintre sugar şi mamă de mai multe ori pe zi. Femeile care «läptează au un nivel înalt de prolactină şi oxitocină, hormonii i urc le stimulează dorinţa de a fi aproape de bebeluşii lor.

Alăptatul este în mod cert mai confortabil decât hrănirea cu biberonul. Nu trebuie să mai pierzi timpul cu achiziţionarea laptelui şi pregătirea sticlelor, să-ţi faci probleme cu păstrarea lui în **timpul** deplasărilor sau să te trezeşti noaptea ca să-l potriveşti.

În plus este şi mai ieftin, deşi mamele care alăptează trebuie totuşi să mănânce (şi să bea) mai mult. Costurile sunt însă mult mai mici decât în cazul cumpărării laptelui praf şi a ustensilelor

de administrare a acestuia. Cu toate că este mai confortabilă decât hrănirea cu biberonul, producerea laptelui necesită multă energie, aşa încât trebuie să vă odihniţi bine dacă alăptaţi.

Este important să-i daţi nou-născutului posibilitatea să sugă de îndată ce este pregătit să facă acest lucru, de preferat în prima oră de la naştere. Nu este însă necesar să-i băgaţi sfârcul în gură imediat după naştere. Când sunt puşi la sânul mamei, nou-născuţii sănătoşi, care nu primesc medicaţie, stau la început liniştiţi vreo jumătate de oră, prudenţi, cu ochii deschişi. Apoi încep să-şi mişte gura şi corpul, indicând dorinţa de a găsi sfârcul. Atunci trebuie să le oferiţi sânul. Instinctul de supravieţuire este atât de puternic încât, dacă nu este pus la sân, nou-născutul aşezat pe abdomenul mamei se va mişca astfel încât să ajungă la mamelon, să-l apuce şi să sugă. De fapt, cercetătorii au descoperit că sugarii folosesc mirosul şi gustul specific urmelor de lichid amniotic de pe mâini spre a face o legătură cu mamelonul mamei lor, care este acoperit cu o substanţă uleioasă asemănătoare lichidului amniotic.**4** Acest instinct al apucării sânului poate va fi avut o importanţă capitală în vremurile preistorice în cazurile în care mama era prea bolnavă ca să-şi mai apropie copilul de sân. Nu este însă nevoie să vă lăsaţi copilul nou-născut să găsească singur mamelonul.

Conţinutul în anticorpi al colostrului (lichidul secretat înainte de primul lapte) este maxim în primele douăsprezece ore de la naştere. Colostrul

are şi un efect laxativ, ajutând la evacuarea meconiului (primele fecale) din intestinele bebeluşului. Datorită acestui fapt, bebeluşului i se va face foame, determinându-l să sugă mai cu putere, ceea ce va stimula producerea laptelui. Cu cât bebeluşul se hrăneşte mai des, cu atât cantitatea de lapte va creşte.

Suptul imediat după naştere este benefic şi pentru mamă, pentru că astfel se produce oxitocină, care ajută la contractarea uterului, eliminarea placentei şi reducerea sângerării. Aceste contracţii pot fi foarte dureroase în primele zile, lucru care la început poate afecta plăcerea alăptării. Încercaţi totuşi să nu vă descurajaţi din cauza stărilor temporare de disconfort şi să continuaţi să vă alăptaţi bebeluşul.

Cu excepţia unor cazuri rarisime, orice femeie sănătoasă care-şi doreşte realmente să-şi alăpteze copilul va putea facă acest lucru, cu condiţia să fie încurajată şi susţinută suficient şi să aibă o dietă adecvată. Femeile pot să alăpteze la sân chiar dacă au sfârcuri retractate, au născut prematur, au suferit 0 operaţie cezariană ori au născut gemeni. Mărimea sânilor nil influenţează capacitatea femeii de a produce suficient lapte.

Cu toate acestea, alăptarea este o activitate care se învaţă, uşa încât, dacă n-aţi văzut alte femei alăptând, este lipsit de realism să vă aşteptaţi să ştiţi instinctiv cum să faceţi acest lucru bine. De aceea, este important să fiţi ajutată şi sfătuită de alte femei, să apelaţi la un grup de sprijin specializat sau să consultaţi o carte despre

alimentarea la sân. Alăptatul are multe „secrete”. De exemplu, la unele femei, mameloanele sunt dureroase în primele săptămâni. Sfatul şi sprijinul unor femei cu experienţă în alăptare vă pot ajuta să găsiţi o cale de a vă alina aceste dureri. În societăţile tradiţionale din întreaga lume, proaspetele mame învaţă cum să alăpteze şi să aibă grijă de bebeluşi de la alte mame, cu experienţă mai mare.

Din cauza felului în care au fost crescute unele femei, ele se pot simţi stingherite sau deranjate de ideea de a-şi hrăni bebeluşul la sân. Unele femei consideră că alăptarea este un obicei cam animalic sau că aceasta le restrânge prea mult libertatea. În societăţile occidentale sânul este mai mult un simbol al sexualităţii, iar această atitudine le face pe unele femei să considere că folosirea sânilor proprii pentru producerea laptelui este inadecvată. Este o atitudine regretabilă, pentru că funcţia biologică a Anilor este aceea de hrănire a sugarilor.

Deşi alăptarea prezintă numeroase avantaje, ar trebui să imiţi hotărârea de a vă alăpta copilul numai dacă vă place să faceţi acest lucru. Mamele pe care nu le încântă ideea alăptării p-te posibil să nu se descurce foarte bine. Studiile arată că atitudinea unei femei faţă de hrănirea la sân influenţează producţia de lapte a acesteia. Mamele cu o atitudine pozitivă au mai mult lapte decât cele cu o atitudine incertă sau negativă.**5** De aceea.

Îioiite este mai bine pentru bebeluş ca mama

să-l hrănească rertxată cu biberonul decât să-l alăpteze încordată şi nemulţumita Dacă nu vă alăptaţi copilul, este important să-l ţineţi în braţe dr fiecare dată când îl hrăniţi, chiar dacă aţi putea fi tentată să-l aşezaţi când este suficient de mare ca să-şi ţină singur biberonul. Studiile au arătat că bebeluşii ţinuţi în braţe în timpul meselor digerează mai bine laptele decât cei care nu sunt ţinuţi.**6** Oricum, chiar dacă vă hotărâţi să nu alăptaţi sau nu puteţi face Aceasta, este posibil să-i asiguraţi bebeluşului o alimentaţie şi o îngrijire corespunzătoare.

Cât de des ar trebui să-mi hrănesc copilul?

Hlngurul moment adecvat hrănirii bebeluşului este cel în care-i te foame (sau sete). Aceasta înseamnă a-l alimenta pe copil la i piere şi a-l lăsa pe el să arate când îi este foame. Din acest punct de vedere, este posibil să faceţi două greşeli: să-l faceţi pe itopii să aştepte prea mult între mese şi să-l hrăniţi prea des (Up malimentarea).

Bebeluşii obligaţi să aştepte să fie hrăniţi, chiar dacă plâng de foame, vor învăţa că nu deţin controlul asupra lucrurilor care li se-ntâmplă şi pot creşte cu sentimentul neputinţei şi cu convingerea că nevoile lor nu vor fi niciodată satisfăcute.

Supraalimentarea poate apărea atunci când mama consideră că orice plâns este determinat de

foame sau crede că hrănirea de „consolare” este un mod potrivit de calmare a bebeluşului care plânge, chiar dacă acesta a fost hrănit de curând şi n-are cum să-i mai fie foame. Când funcţia de eliminare a stresului pe care o îndeplineşte plânsul nu este bine înţeleasă, este uşor să crezi că alimentarea constituie un mod potrivit de linıştire a unui bebeluş agitat. Hrănirea are într-adevăr un efect calmant temporar, acest lucru servind unui scop biologic. Efectul liniştitor al suptului este probabil un mecanism intrinsec menit să-i potolească temporar pe bebeluşi atunci când stomacul lor este plin, astfel încât ei să nu devină prea activi şi să regurgiteze laptele. Dacă însă vă hrăniţi copilul când acesta simte nevoia să plângă, alimentarea nu va face decât să amâne plânsul pentru un moment ulterior. Alimentarea în mod frecvent a bebeluşilor în scopul „consolării” lor îi poate face să fie agitaţi şi nervoşi pe tot timpul zilei (şi al nopţii), din cauză că nu li se oferă niciodată ocazia să elimine prin plâns stresul acumulat. Deci alimentarea se poate transforma cu uşurinţă într-un comportament de control pe care bebeluşul învaţă să-l folosească pentru a-şi reprima plânsul, aşa cum unii bebeluşi îşi sug degetul mare sau folosesc suzeta (vezi capitolul 2).

Sugarii nu simt nevoia de a suge atât de mult cât cred mulţi părinţi. Deşi suptul repetat are un efect liniştitor asupra sugarilor, nu există dovezi că aceştia simt nevoia să sugă din alte motive decât cel al hrănirii. Nevoia de a suge este extrem de presantă, acest lucru asigurând supravieţuirea

printr-o ingurgitare adecvată. Sugarii cu un slab instinct al suptului n-ar fi supravieţuit în timpurile preistorice. Însă faptul că sugarii sug cu lăcomie orice lucru care li se oferă nu înseamnă că ei trebuie să facă aceasta ca să se simtă bine din punct de vedere emoţional.

În societăţile tradiţionale ale lumii există o varietate de obiceiuri în ceea ce priveşte frecvenţa hrănirii. În societăţile tribale, unde clima este foarte caldă, mamele îşi hrănesc bebeluşii foarte des, uneori de câteva ori într-o oră. Acesta este cazul, de pildă, al mamelor din tribul ÎKung San din deşertul Kalahari.**7** Obiceiul hrănirii frecvente are un rol evident în supravieţuire atunci când există un risc ridicat de deshidratare din cauza căldurii şi diareii (una dintre cauzele obişnuite ale morţii sugarilor în zonele cu climat cald). De fapt, în unele părţi ale Africii, nu mai departe de a doua jumătate a secolului al XX-lea, mortalitatea infantilă & atins 50 %, mulţi bebeluşi murind de dizenterie. Scopul principal în aceste societăţi este aşadar protejarea sănătăţii şi asigu* mrea supravieţuirii sugarilor.**8** Când bebeluşii mănâncă puţin la Intervale mai dese, nevoia lor de lichide este satisfăcută, scăzând probabilitatea ca ei să se deshidrateze şi să moară din cauza slăbiciunii provocate de diaree.

Hrănirea frecventă în societăţile tradiţionale cu mortalitate ridicată contribuie de asemenea la adaptare, pentru că, reprimând plânsul, aceasta îi ajută pe bebeluşi să nu consume prea multă energie şi să nu se încălzească prea tare. Aşa cum

am menţionat în capitolul 2, sugarii născuţi în aceste societăţi chiar plâng mai puţin decât cei născuţi în societăţile occidentale.**9** Deşi aceasta nu ajută la dezvoltarea psihică optimă a sugarului, când ut area de slăbiciune şi deshidratarea sunt principalele pericole, rute important ca bebeluşii să fie ajutaţi să-şi conserve energia şi wă evite orice activitate, cum ar fi plânsul, care provoacă o încălzire excesivă. Acesta este probabil motivul pentru care mamele din societăţile respective au învăţat să se poarte în aşa fel încât bebeluşii lor să fie liniştiţi şi tăcuţi cea mai mare parte a timpului. Mai mult, ele trebuie să se asigure mereu că plânsul nil este provocat de boli sau durere. Dacă acesta poate fi oprit prin hrănire, ele cred că totul este în regulă. Dacă însă nimic nul împacă pe copil, este semn că există o problemă medicală gravă.**10**

Interesant este faptul că, în aceste societăţi în care se practici hrănirea frecventă, copiii plâng uneori foarte mult atunci rând, după câţiva ani, sunt înţărcaţi. Antropologii au constatat că acest plâns durează săptămâni sau chiar luni în şir”. În ocietăţile respective, în mod normal, copiii nu se înţarcă sân

FUri. În schimb, mamele reduc treptat numărul alăptărilor. Incori, totuşi, ele îşi dau cu ierburi amare pe mameloane sau vhlar îşi pălmuiesc copiii spre a-i dezvăţa de obiceiul suptului.**12** Antropologii consideră că înţărcatul este o experienţă traumatizantă, nerealizând că

plânsul se datorează în mare parte faptului că copiii înţărcaţi de curând „recuperează” pur şi simplu la capitolul respectiv, plânsul lor fiind reprimat prin hrănire frec Vmtă vreme de câţiva ani. Aceşti copii sunt capabili până la turnă să elimine tensiunile acumulate ca urmare a creşterii îl f esului emoţional.

Un alt factor declanşator al luptei pentru putere şi al plânittlui la copiii din unele societăţi tradiţionale apare atunci când uluiţii refuză să-i mai care în braţe şi-i obligă să meargă pe lui.**13** Aşa încât, odată ce copilul a depăşit vârsta vulnerabilă a III unciei, părinţii nu-şi mai fac griji atunci când copiii lor plâng, tiu uneori îi tratează într-un mod pe care occidentalii l-ar Mintidera plin de nepăsare sau chiar abuziv.

În zonele cu climă mai rece nu este necesar ca bebeluşii să nu hrăniţi la fel de des ca în zonele cu climă caldă. Când stau mal mult timp la fiecare masă, golind complet cel puţin un sân, sugarii obţin o cantitate mai mare de lapte din spatele sânului, care este mai bogat în lipide.**14** Stomacul plin cu lapte hrănitor încetineşte digestia şi asigură suficiente calorii pentru ca hrănirea să nu se mai facă decât peste câteva ore. Acest stil de alimentare satisface necesarul de lipide, proteine şi carbohidraţi al bebeluşilor, reducând la minimum ingestia de lichide. Pentru că, în condiţiile unui climat rece, nu este nevoie ca hrănirea să se facă frecvent, mamele din societăţile tradiţionale nordice nu-şi ţin de regulă copiii aproape de corp, ci îi pun într-un leagăn sau

într-un hamac şi-i strâng cu cureaua de un suport de cărat în spate, de o sanie sau de animale în timpul transportului.**15**

Un alt avantaj al hrănirii mai rare în zonele cu climă mai rece este acela că ingurgitarea unei cantităţi mai mici de lichide face ca scutecele să trebuiască să fie schimbate la intervale mai lungi de timp. Este un lucru mult mai convenabil atunci când bebeluşul poartă mai multe rânduri de haine. În plus, dezbrăcatul frecvent, ca şi lăsarea lor în haine ude ar putea pune în pericol viaţa sugarilor prin expunerea lor la frig.

Hrănirea mai rară este întâlnită des şi în unele societăţi tradiţionale în care mamele se îndeletnicesc cu agricultura. De pildă, femeile din Alor, o insulă din arhipelagul Sunda (Indonezia), se întorc pe câmp după două săptămâni de la naştere, lăsându-şi bebeluşii cu o rudă în timpul zilei, însă dormind cu ei şi hrănindu-i noaptea.**16**

Sugarii din ţările occidentale industrializate o pot duce bine indiferent că sunt hrăniţi frecvent sau la interval de câteva ore. Dacă nu locuiţi într-o zonă cu climă foarte caldă, recomand ca mesele bebeluşului să fie mai rare şi mai lungi. Acest lucru prezintă câteva avantaje. Unul este acela că bebeluşul va dormi probabil mai mult noaptea. Un alt avantaj este acela că veţi avea şanse mai mici de a vă hrăni copilul atunci când acesta va simţi nevoia să plângă, ceea ce-i va oferi ocazia să se vindece de traumele suferite la naştere şi de stres

încă de la o vârstă fragedă (dumneavoastră ţinându-l în braţe în timp ce el plânge).

În condiţiile existenţei unui sistem sanitar modern, nu ne mai temem atât de mult că bebeluşii ar putea muri. Putem aşadar să ne concentrăm atenţia încă de la început asupra dezvoltării psihice optime. Aceasta necesită existenţa unei relaţii bazate pe empatie şi ascultare cu bebeluşii, care să le permită să scape de stres plângând în braţele dumneavoastră. La rându-i, acest lucru îi va face să fie mai receptivi la acele activităţi de stimulare care le vor dezvolta capacitatea de a gândi şi a învăţa.

Uneori este greu să interpretezi corect indiciile transmise de către bebeluşi, mai ales în primele săptămâni, când reflexele automate îi fac pe sugari să întoarcă capul şi să sugă cu putere din orice le atinge obrazul. Vă recomand ca, în prima săptămână sau în primele două săptămâni, să vă hrăniţi copilul de fiecare dată când plânge, cu scopul de a vă evalua producţia de lapte. Apoi puteţi începe să identificaţi semne ale unei posibile nevoi de a plânge. În secţiunea următoare vă voi prezenta câteva criterii care să vă ajute să apreciaţi dacă bebeluşului dumneavoastră îi este realmente foame sau simte nevoia de a plânge (în braţe).

Când copilul are trei săptămâni, dacă îi oferiţi ambii sâni la fiecare masă şi-l încurajaţi să sugă atât cât vrea, îşi va umple de fiecare dată stomacul şi probabil că-şi va face un ritm de alimentare de şapte până la zece ori în 24 de ore.

Aceasta înseamnă între două ore şi jumătate şi trei ore şi jumătate de la începutul unei mese până la începutul celei următoare. Vă puteţi aştepta ca acest interval să se mărească treptat la patru ore sau mai mult pe măsură ce copilul creşte şi poate să ingurgiteze mai mult lapte la o singură masă.

Felul în care alăptaţi este un aspect important. Copilului i se face mai des foame dacă-l lăsaţi să sugă de la un singur sân la fiecare masă, aşa încât asiguraţi-vă că acesta suge din ambii sâni dacă vreţi ca intervalul dintre mese să fie mai lung. Dacă vă lăsaţi copilul să golească un sân, iar după aceea i-l oferiţi pe celălalt, el va primi mai mult lapte din spatele sânului, care este mai bogat în lipide şi se digeră mai greu.**17** Dacă însă bebeluşul dumneavoastră are nevoie de mai multe lichide, atunci alimentarea lui dintr-un sân un interval scurt de timp (circa cinci minute) şi mutarea lui, după aceea, la celălalt sân îi vor satisface mai bine nevoile nutritive. După ce a golit sânul respectiv, îl puteţi muta din nou la primul sân, dacă îi mai este foame. Acesta este un mod de hrănire potrivit şi pentru un bebeluş care tinde să adoarmă în timpul alăptării din primul sân, însă înainte ca stomacul să-i fie plin.

Când mamele îşi dau seama că pot să alăpteze prea mult şi caută indicii ale nevoii bebeluşilor de a plânge, rezultatele li se pot părea surprinzătoare. Iată ce mi-a povestit o mamă:

Un moment de cotitură a reprezentat pentru mine hotărârea de a merge, la sfârşit de săptămână, la o întâlnire la care oamenii o

încurajau realmente pe Sylvia să plângă atunci când simţea nevoia. Am realizat atunci cât de puţin simţea ea nevoia să sugă. Nu mi-a venit să cred. În timpul întâlnirii, îmi urmăream cu atenţie copilul, crezând că trebuie să-i fie foame. Cineva se juca cu Sylvia, ea râdea şi gângurea, iar eu mă duceam lângă ea şi-i spuneam că sunt pregătită s-o hrănesc. Aşteptam ca ea să se oprească din joacă, să-mi apuce sânul şi să sugă, deoarece credeam că trebuie să fie ruptă de foame. A mâncat în schimb foarte puţin, cu mult mai puţin decât mânca de obicei când eram acasă. Acesta a fost deci unul dintre primele mele indicii. M-am gândit: ia stai puţin, dacă o poate ţine un întreg weekend astfel, înseamnă că acasă suge de multe ori doar ca să-şi abată atenţia de la ceva.

Deşi bebeluşii trebuie ţinuţi în braţe atunci când plâng, ei nu simt întotdeauna nevoia să sugă. Sarcina dumneavoastră nu este neapărat aceea de a-i opri din plâns. Vă va fi greu să înţelegeţi acest lucru dacă n-aţi plâns niciodată în braţele cuiva care vă iubeşte. Multe mame confundă hrănirea cu dragostea, crezând că oferirea sânului este singurul mod de a-şi arăta iubirea faţă de copiii lor. Există mai multe moduri de a-i răspunde bebeluşului dumneavoastră şi de a-i arăta că-l iubiţi fără să-i oferiţi sânul. Unul dintre acestea este să-l ţineţi în braţe şi să-l ascultaţi.

Care sunt consecinţele alăptării de „consolare”?

Dacă alegeţi să alăptaţi foarte des, mai mult pentru a vă consola copilul decât pentru a-i potoli foamea, fiţi pregătită nu doar să vă treziţi frecvent în timpul nopţii, ci şi pentru reprize lungi de plâns, accese de furie şi certuri între fraţi după ce copilul este înţărcat. Aceste comportamente reprezintă încercări repetate ale bebeluşului dumneavoastră de a se vindeca prin plâns. Întrebarea este aşadar dacă vreţi să vă ajutaţi copilul să se vindece de traumele timpurii cât încă este sugar sau mai târziu.

O altă consecinţă posibilă a alăptării bebeluşilor atunci când nu le este realmente foame o constituie obezitatea. Contrar opiniei generale, un bebeluş alimentat la sân poate depăşi greutatea normală (deşi acest lucru este mai probabil să se-ntâmple cu un bebeluş alimentat cu biberonul). În urma unui studiu, s-a constatat că 19 % dintre bebeluşii alimentaţi la sân din SUA sunt obezi, ceea ce înseamnă cam un bebeluş din cinci.**18** Cândva era la modă ca bebeluşii să fie graşi, bucălaţi şi să aibă cute la coapse. În multe dintre reclamele care se fac produselor alimentare pentru bebeluşi sau scutecelor sunt şi astăzi prezentaţi copii supraponderali, propagând astfel ideea că bebeluşii mai graşi sunt şi mai sănătoşi. În unele societăţi, formele durdulii sunt un simbol al statutului, iar un bebeluş slab duce cu gândul fie la sărăcie, fie la neglijenţă. Când însă bebeluşul

cel gras devine un copil gras, nu ne mai place, de multe ori copiii graşi fiind luaţi în râs de către alţi copii. În plus, există şanse mai mari ca aceşti copii să aibă mai târziu probleme de sănătate.

Dacă vă alăptaţi în mod repetat bebeluşul atunci când nu-i este foame, ci simte nevoia să plângă, acesta poate deveni dependent de alăptat pentru a-şi reprima trăirile sufleteşti. De fiecare dată când este supărat, el se va comporta de parcă ar vrea să mănânce, pentru că aşa s-a obişnuit. Aşa se face că unii bebeluşi mal mari (cu vârsta mai mare de şase luni) par a vrea să se hrănească la fiecare două ore, zi şi noapte, sau în momentele în care suferă fizic **Hau** sunt frustraţi. Acesta este un indiciu al faptului că alăptarea poate deveni un comportament de control similar suptului degetului. Singura diferenţă este aceea că bebeluşul suge o parte a corpului dumneavoastră în loc să sugă o parte a corpului său.

Alăptarea ca şi comportament de control se poate transforma într-o dependenţă de zahăr, pentru că laptele de mamă este foarte dulce (la fel ca înlocuitorii acestuia). Dacă un copil mic pare să prefere întotdeauna mâncărurile dulci (deşi îi sunt oferite simultan şi alte mâncăruri), cauza o poate reprezenta faptul că, pe când era sugar, a fost pus la sân prea des. Preferinţa pentru zahăr a copiilor mici nu este universală. Cei care sunt alăptaţi doar atunci când le este foame au şanse mai mici să devină dependenţi de mâncărurile dulci şi le va plăcea să mănânce cu plăcere legume şi alte

alimente naturale mai târziu.

Bebeluşii hrăniţi prea des pot deveni adulţi care tind să mănânce, să bea sau să fumeze în loc să plângă atunci când simt nevoia. Ei se pot simţi obligaţi să pună ceva în gură de fiecare dată când sunt supăraţi, cu scopul de a împrăştia temporar sentimentele dureroase şi de a se abţine se plângă. Mulţi adulţi se consolează cu prăjituri, ciocolată sau alte dulciuri atunci când se simt deprimaţi sau neliniştiţi. Alţii beau o bere sau fumează o ţigară. Fără un grup de sprijin şi fără a avea ocazia de a elimina aceste sentimente dureroase, dezvăţarea de aceste obiceiuri poate fi extrem de dificilă.

O posibilă consecinţă a reprimării plânsului prin alăptare este faptul că bebeluşul nu va reuşi să se vindece de traumele timpurii (cum ar fi cele suferite la naştere). Acest lucru îl poate face vulnerabil la toate problemele emoţionale cauzate de traumele respective (aşa cum am arătat în capitolele 1 şi 2). Una dintre aceste probleme care se poate manifesta încă de timpuriu e»te comportamentul agresiv. Când copiii mici îi lovesc sau îi muşcă frecvent pe ceilalţi copii, este aproape sigur că nu li s-au dat suficiente ocazii de a plânge. Aceste manifestări sunt expresii deformate ale stării de nervozitate. Mamele care-şi hrăneau copiii frecvent de câţiva ani mi-au cerut sfatul din cauză că aceştia erau agresivi cu alţi copii sau chiar cu ele însele. Problema respectivă se rezolvă de regulă foarte repede în momentul în care mamele nu le mai dau copiilor să mănânce cu

scopul de a le reprima sentimentele şi îi încurajează să se elibereze de ele prin plâns şi accese de furie. (Vezi capitolul 6 pentru mai multe debilii despre agresivitate.)

În pofida acestor posibile consecinţe ale hrănirii prea dese, nu trebuie să vă îngrijoraţi foarte mult dacă bebeluşul a făcut din alimentare un comportament de control şi foloseşte suptul pentru a-şi reprima plânsul. El va putea recupera uşor la capitolul „plâns" din clipa în care nu vă veţi mai folosi sânul pe post de suzetă. Ţineţi-vă bebeluşul în braţe plină de dragoste şi pregătiţi-vă pentru reprize lungi de plâns. În cele din urmă veţi fi răsplătită prin faptul că bebeluşul dumneavoastră va fi mai mulţumit, mai vioi, mai puţin pretenţios şi mai cuminte noaptea. Nu uitaţi însă că el nu trebuie niciodată lăsat să plângă singur.

Cum îmi pot da seama când îi este foame bebeluşului?

Nu este întotdeauna uşor să faci diferenţa dintre foame şi nevoia de a plânge. Fiecare bebeluş este unic, iar mamele trebuie să înveţe să interpreteze semnalele propriilor copii. Există totuşi câteva criterii care vă pot ajuta să stabiliţi dacă bebeluşul trebuie realmente hrănit.

Unul dintre criteriile pe care le puteţi folosi (cu anumite excepţii) este timpul scurs de la ultima alimentare, cu condiţia ca bebeluşul dumneavoastră să se fi săturat şi să fi supt din

ambii sâni, lucru care poate necesita o jumătate de oră sau mai mult. Dacă bebeluşul începe să plângă după mai puţin de două ore şi jumătate de la începutul mesei anterioare, este foarte puţin probabil să-i fie foame atât de repede. Poate că vrea numai să fie ţinut în braţe şi să ia contact cu dumneavoastră. Dacă vi se pare că ar vrea să plângă, ţineţi-l în braţe fără să-l hrăniţi şi îi veţi permite astfel să facă acest lucru.

Durata dintre mese creşte în mod normal pe măsură ce bebeluşii se măresc, pentru că stomacul lor devine mai încăpător. Dacă bebeluşul dumneavoastră pare a vrea să se alimenteze mai des, nu mai rar pe măsură ce creşte, este posibil să aibă un „rest” de plâns neconsumat şi să înceapă să folosească suptul ca pe un comportament de control. Este însă de asemenea posibil ca el să aibă un episod de creştere bruscă, să nu primească suficient lapte sau să fie pregătit pentru hrană solidă în cazul în care are peste patru luni. Se poate şi să-i fie sete din cauza vremii calde sau să prefere mesele scurte şi dese din cauză că nu se simte bine. Unii bebeluşi mănâncă „superficial”, poate din cauză că au un stomac mic. Ei nu ingurgitează foarte mult lapte la fiecare masă şi pot simţi nevoia de a se hrăni mai des. În general însă, un copil normal, sănătos, mai mare de o lună nu are nevoie să mănânce mai des de opt până la zece ori în 24 de ore, cu condiţia să i se dea voie să sugă atât cât vrea din ambii sâni la fiecare masă. Orice stare de agitaţie dintre mese nu este cauzată probabil de foame şi este posibil

să indice nevoia de a plânge.

Un alt criteriu este *felul* în care plânge copilul. De regulă, plânsul provocat cu adevărat de foame nu începe deloc ca un plâns, ci ca un geamăt de disconfort sau ca o jeluire. Aceasta se transformă în plâns propriu-zis numai dacă bebeluşul nu este hrănit. Este logic să se întâmple astfel din moment ce foamea nu reprezintă ceva ce apare brusc, ci treptat, la început ca o nevoie moderată. Unii părinţi nu aud niciodată un adevărat semnal de foame pentru că nu aşteaptă ca bebeluşului să i se facă foame înainte de a-l hrăni. Dacă bebeluşul plânge zgomotos şi din tot sufletul în braţele dumneavoastră şi au trecut mai puţin de două ore şi jumătate de la ultima alimentare completă, probabil că plânsul său nu este cauzat de foame.

În cadrul unui studiu asupra felului în care mamele interpretează plânsul sugarilor, cercetătorii au înregistrat trei tipuri de plâns (de durere, de foame şi de spaimă), după care le-au pus pe mame să asculte fără să le spună din ce cauză plângeau bebeluşii. Mamele n-au interpretat corect toate felurile de plâns, considerând că în majoritatea cazurilor că acesta se datora foamei.**19** Această tendinţă de a interpreta plânsul drept foame când nu este cazul poate fi o rămăşiţă din timpurile în care mortalitatea infantilă era ridicată, iar supravieţuirea sugarului era preocuparea cea mai importantă a părinţilor. Oricum, este bine să se explice de ce multe femei tind să-şi hrănească

prea des bebeluşii. Unele mame învaţă totuşi să deosebească foarte uşor diferitele feluri de plâns.

Un al treilea criteriu îl constituie comportamentul copilului după ce i s-a oferit sânul. Dacă bebeluşul nu-l prinde nerăbdător, probabil că nu-i este tocmai foame. Dacă totuşi începe să sugă, dar nu după mult timp începe să plângă din nou, poate că nu-i este tocmai foame, ci simte nevoia de a plânge. N-are niciun rost Ntr încercaţi insistent să-l hrăniţi. Puteţi în schimb să-l ţineţi în continuare în braţe şi să-i acordaţi atenţie. Unele mame ignoră Indiciile pe care le transmite bebeluşul atunci când acesta nu vrea de fapt să mănânce, şi continuă să încerce să-i ofere sânul. Dacă nr, putea vorbi în acele momente, probabil că el ar spune: „Te rog «A nu mai încerci să-mi bagi ăla în gură. Vreau să fii atentă la mine ca să pot plânge zdravăn!” (Trebuie remarcat că plânsul core urmează începutului unei mese *poate* indica existenţa unor probleme de alăptare, cum ar fi sufocarea cu prea mult lapte, dificultăţi în absorbţia laptelui sau respiraţie greoaie pe nas. Asiguraţi-vă mai întâi că nu există asemenea probleme.)

Nevoia de a plânge poate fi semnalată şi prin foială, lovituri cu piciorul, muşcături, gemete sau suptul sporadic şi neregulat din timpul alăptării. Un bebeluş căruia îi este cu adevărat foame şi vrea să mănânce va face aceasta în mod liniştit (dacă nu cumva îl este greu să respire, să sugă sau să înghită ori dacă nu este foarte mult zgomot sau alte lucruri care să-l distragă). Dacă bebeluşul

dumneavoastră nu mănâncă liniştit din cauza tensiunilor acumulate, luaţi-i sânul şi ţineţi-l în braţe într-un mod plin de afecţiune ca să poată plânge în voie. Plânsul va fi urmat de un mipt liniştit, o repriză de somn sau o stare de mulţumire şi Vioiciune.

CRITERII DE DETERMINARE A NEVOII BEBELUŞULUI DE A MÂNCA

Timpul scurs de la ultima masă (cu anumite excepţii). Intervalul va creşte odată cu vârsta.

Atenţie deosebită la semnalele transmise de bebeluş.

Comportamentul copilului după ce i-aţi oferit sânul sau biberonul.

Vă îndemn să faceţi unele experimente, aşa cum am făcut eu cu fiul meu. În zilele în care îi ofeream sânul de fiecare dată când începea să plângă, copilul înceta pentru moment să mai plângă, dar după aceea se punea din nou pe plâns cât era ziulica de lungă. Când îi permiteam să plângă (în braţele mele) în loc să-l hrănesc, eram întotdeauna uimită de rezultate. Iată un exemplu:

Într-o dimineaţă, pe când avea trei luni, fiul meu a supt îndelung din ambii sâni, după care s-a oprit de la sine. După ce s-a jucat fericit 90 de minute, a început să plângă foarte tare. Nu i-am mai dat să mănânce, ci i-am oferit întreaga mea atenţie, ţinându-l în acelaşi timp în braţe. A plâns aşa vreo 20 de minute, după care a dormit adânc aproximativ o oră. S-a trezit foarte bine dispus,

fiind extrem de vioi timp de o jumătate de oră. Apoi a început să emită treptat sunete care indicau o stare de disconfort şi care sporeau încet în intensitate. Le-am considerat un semn al faptului că-i este foame şi i-am oferit sânul. A mâncat liniştit şi fără întrerupere. În ziua respectivă n-a mai plâns deloc şi a mâncat la intervale de circa patru ore. Între mese a fost liniştit şi mulţumit.

Felul în care interpretaţi plânsul bebeluşului dumneavoastră va fi influenţat de modul în care dumneavoastră însevă aţi fost tratată la vârsta respectivă. Dacă aţi fost făcută să aşteptaţi până să fiţi alăptată din cauza aplicării unui program rigid, puteţi fi tentată să reacţionaţi în mod exagerat şi să vă abateţi în direcţia opusă, hrănindu-vă bebeluşul mai des decât este nevoie. Dacă aţi fost lăsată să plângeţi singură, vi se va părea că mama vă abandona în clipa în care plângeaţi. Acest lucru vă poate face să nu reacţionaţi cu promptitudine de fiecare dată când copilul plânge. În schimb, puteţi simţi nevoia de a vă ţine copilul în braţe, de a-l consola şi de a-l hrăni în încercarea dumneavoastră de a compensa nevoia nesatisfăcută de apropiere pe care o simţeaţi atunci când plângeaţi, bebeluş fiind.

În discuţia următoare, o mamă recunoaşte că teama de a nu-i provoca bebeluşului ei o suferinţă a determinat-o să-l alăpteze mai des decât trebuia:

Nu ştiam niciodată dacă avea într-adevăr nevoie de lapte sau nu avea, dacă îi era realmente foame sau ce se întâmpla de fapt. Aşa încât în

majoritatea cazurilor îi dădeam să sugă pentru că nu ştiam ce vrea. Eram mereu cu inima îndoită şi atunci îi dădeam lapte. Mă întrebam pur şi simplu ce i s-ar întâmpla din punct de vedere psihologic dacă mama lui nu i-ar da ceea ce vrea. Ce o să creadă despre ea? Dacă această persoană care ar trebui să-l iubească nu-i dă ceea ce-i trebuie, este groaznic. Aşa încât n-am fost niciodată sigură dacă vrea sau nu vrea de fapt să sugă, şi atunci, mă gândeam eu, poate că totuşi vrea. Sfârşeam prin a-i da să mănânce, ca nu cumva să produc alte probleme. Iar el mânca *de fiecare dată.* Oamenii se mirau când le spuneam cât de mult mănâncă. Adeseori stătea mai mult la sân, voind tot timpul să sugă. Acum, privind în urmă, cred că simţea nevoia de a plânge mai mult, că multe lucruri, cum ar fi somnul de noapte, s-ar fi ameliorat probabil dacă l-aş fi ţinut pur şi simplu în braţe şi l-aş fi lăsat să plângă, în loc să-i dau mereu sânul ca să sugă.

Criteriile prezentate în această secţiune nu trebuie considerate prescripţii absolute. Câteva greşeli comise când şi când nu vor produce efecte negative asupra bebeluşului dumneavoastră. Deci nu vă fie teamă să faceţi oarece experimente ca să învăţaţi **nu** interpretaţi nevoile bebeluşului şi să-i descoperiţi ritmul firesc ţie viaţă. Lucrul cel mai important pe care trebuie să-l ţineţi minte este acela că bebeluşul simte din când în când nevoia de a plânge, iar el vă va indica aceasta. Încercaţi deci să luaţi în conniclerare această posibilitate şi să realizaţi că alăptarea copilului în acele clipe nu

constituie cea mai bună modalitate de satisfaccre a nevoilor lui. Însă dacă în momentul respectiv bebeluşul se poate să nu aibă nevoie de sânul dumneavoastră, cu siguranţă va avea nevoie de dragostea şi atenţia dumneavoastră.

Când să-mi înţarc copilul şi când să-i ofer hrană solidă?

Cu cât vă alăptaţi copilul un timp mai îndelungat, cu atât acesta va beneficia mai mult de avantajele de ordin imunologic şi nutritiv ale alimentării la sân. De asemenea, împreună cu bebeluşul dumneavoastră, vă veţi bucura de sentimentul deosebit al apropierii pe care-l oferă alăptarea. În majoritatea societăţilor tradiţionale, copiii sunt alăptaţi cel puţin doi ani, iar uneori chiar până la cinci-şase ani. Deci să nu vă miraţi dacă bebeluşul dumneavoastră nu este pregătit să renunţe la sân până la o anumită vârstă. Dacă relaţia creată între dumneavoastră şi bebeluş în virtu tea alăptării la sân vă face plăcere, nu este rău să continuaţi această relaţie timp de câţiva ani. Din păcate, în societatea occidentală oamenii se aşteaptă ca bebeluşii să fie înţărcaţi devreme şi consideră că şase luni de alăptare sunt o perioadă lungă. Unele persoane sunt chiar şocate când aud că un copil mic se hrăneşte „încă” la sân, nedându-şi seama că acesta a fost norma vreme de milioane şi milioane de ani în timpurile preistorice.

Când alăptarea nu este un comportament de

control, copiii mici îşi vor pierde până la urmă interesul şi se vor înţărca singuri, presupunând că au suficiente surse alternative de hrană. Dar chiar şi atunci când bebeluşii primesc hrană solidă, înţărcatul spontan se produce rareori înainte de vârsta de un an. Dacă însă alăptarea a devenit un comportament de control, copiii mici vor continua probabil să sugă la sân timp îndelungat şi se vor opune din răsputeri înţărcării.

Vă recomand să vă alăptaţi copilul cel puţin un an dacă este posibil. După aceea, puteţi continua să-l alăptaţi atâta vreme cât amândurora vă face plăcere acest lucru. Nu este bine să continuaţi alăptarea dacă nu mai găsiţi nicio plăcere în aceasta sau dacă începeţi să aveţi resentimente. În cazul în care vă hotărâţi să purcedeţi la înţărcare înainte ca bebeluşul să-şi fi pierdut interesul faţă de suptul la sân, încercaţi să faceţi acest lucru treptat, asigurându-vă în acelaşi timp că nevoile de apropiere şi alimentare ale bebeluşului sunt satisfăcute în alt mod. Înţărcatul treptat vă va uşura şi dumneavoastră situaţia, căci acesta va reduce la minimum posibilitatea congestionării dureroase a sânilor şi a producerii unor mutaţii hormonale bruşte.

Dacă privim lucrurile din punct de vedere evoluţionist, putem identifica o serie de indicii în privinţa vârstei la care ar trebui introduse alimentele solide. Pe când strămoşii noştri din vechime, bebeluşi fiind, erau purtaţi de colo-colo de către mamele lor, ei au învăţat să apuce lucrurile şi să le ducă la gură, exact aşa cum fac

bebeluşii din ziua de azi. Aceşti bebeluşi preistorici probabil că apucau şi mâncau ceea ce se întâmpla să mănânce şi mamele lor. Aşa luau ei cunoştinţă cu alimentele solide.

Pe la vârsta de patru-cinci luni, bebeluşii pot apuca lucruri, iar vreme de multe luni după aceea, toţi bebeluşii normali bagă în gură orice le vine la mână. Ar putea fi această tendinţă puternică o rămăşiţă din vremurile în care bebeluşii trebuia să se îngrijească de ei înşişi mai mult decât o fac în prezent, pentru că mamele lor nu ştiau nimic despre nutriţie? Este posibil ca acesta să fi fost modul în care natura le asigura bebeluşilor surse de hrană suplimentare la o vârstă la care laptele de mamă nu mai este suficient. La fel ca în cazul suptului, instinctul ducerii la gură se poate să fi avut o certă valoare existenţială. Deci, în cazul în care capacitatea bebeluşului de a apuca indică o posibilă disponibilitate pentru alimentaţia solidă, înseamnă că

Introducerea acestei alunantaţii n-ar trebui să se facă înainte de împlinirea vârstei de patru luni.

Mai există însă câteva lucruri care ne indică faptul că bebeluşii nu sunt pregătiţi pentru alimentaţia solidă înainte de trecerea câtorva luni de la naştere. Un studiu efectuat pe 57 de sugari a arătat că bebeluşii nu acceptă uşor alimente solide care li se oferă cu lingura decât în jurul vârstei de trei luni. Secreţia salivară (salivatul) apare abia pe la trei-patru luni, iar dinţii nu apar de regulă decât în jurul vârstei de şase luni.[20]

Introducerea prea devreme a alimentaţiei solide ar putea fi unul dintre factorii care determină apariţia alergiilor alimentare. Produsele lactate, grâul, ouăle şi carnea de pasăre pot cauza mai repede simptome alergice la sugarii foarte mici decât la bebeluşii mai mari. În urma unui studiu, s-a constatat că acei copii cărora ÎI s-a dat pentru prima oară hrană solidă înainte de vârsta de 15 a Aptămâni au fost mai predispuşi la obezitate şi la probleme respiratorii (astm).**21**

Un alt dezavantaj al introducerii prea timpurii a alimentaţiei iiolide este acela că scade aportul de lapte hrănitor prin diminuarea apetitului bebeluşului. În plus, unii producători de alimente pentru bebeluşi adaugă lapte şi amidon produselor respective, existând tendinţa ca bebeluşii să fie îndopaţi cu calorii „goale". Administrarea unor asemenea alimente sugarilor mai mici de patru luni ar putea fi un factor determinant al obezităţii.

Când copilul are cinci-şase luni, puteţi începe să vedeţi dacă ei te pregătit să primească altă hrană în afara laptelui. S-ar putea ca el să încerce să apuce alimentele pe care le mâncaţi dumneavoastră, să vă indice faptul că-i este încă foame după ce a Hvipt la sân ori să vrea să sugă mai des, şi să pară totuşi nesatl 8 făcut. La vârsta de cinci luni, fiica mea a început să caute un «I treilea sân după ce golea ambii sâni în timpul meselor! Pentru mine, acesta a reprezentat un

indiciu clar al faptului că era pregătită pentru alimentaţia solidă, pe care a acceptat-o cu bucurie. Dacă bebeluşul dumneavoastră nu este încă pregătit pentru alimentaţia solidă, el o va respinge.

Ce alimente ar trebui să-i ofer bebeluşului meu?

Nugarii au capacitatea de a alege singuri o dietă bună, dacă li se oferă şansa. Acest lucru este dovedit de un binecunoscut studiu de nutriţie efectuat pe trei bebeluşi cu vârsta cuprinsă între şapte şi nouă luni, cărora nu fuseseră hrăniţi decât cu lapte de mumă. Timp de şase luni, bebeluşilor li s-a oferit o mare varietate de alimente integrale, neprelucrate, la alegere. Nu li s-a dat altceva decât alimentul pe care îl indicau într-un anumit fel. În plus, nimeni nu-i încuraja, nu-i lăuda sau nu-i dojenea pentru raptul că mâncau ori nu mâncau. De fapt, tema alimentaţiei nu era niciodată adusă în discuţie în timpul meselor. Toţi bebeluşii au ales o dietă echilibrată. Niciunul nu s-a îngrăşat şi nici n-a slăbit prea mult. Unul dintre ei, care avea o structură osoasă deficitară (rahitism), a băut singur ulei din ficat de cod până când oasele i-au devenit normale şi sănătoase. Toţi cei trei bebeluşi trăgeau adevărate „chiolhanuri”. Mâncau cantităţi uriaşe dintr-un singur aliment timp de câteva zile, apoi o lăsau mai moale. Acest lucru n-a dus la regurgitarea hranei, stări de disconfort, diaree sau constipaţie,

iar la niciunul dintre bebeluşi nu s-a observat apariţia nici unei alergii.**22**

Unii părinţi cred că ar trebui să apeleze la cunoştinţe despre nutriţie bazate pe cercetări ştiinţifice spre a-şi hrăni bebeluşul. Chiar dacă este posibil ca ei înşişi să aibă probleme cu alimentaţia, părinţii consideră că cel puţin îi pot asigura bebeluşului lor un bun start în viaţă având grijă ca el să primească vitaminele corespunzătoare şi cantitatea îndestulătoare de proteine în fiecare zi. Aceasta este cu siguranţă o atitudine demnă de laudă, dar, din păcate, părinţii respectivi vor avea fără doar şi poate probleme, din cauză că cercetarea ştiinţifică se *bazează,* pe medii. Ea poate determina ce trebuie să mănânce un copil mediu în vârstă de 14 luni într-o zi medie. Asemenea cercetări nu spun însă nimic despre ceea ce trebuie să mănânce micuţa Susie într-o anumită zi. Acest lucru depinde de câtă mişcare a făcut, de cât este de stresată, de faptul că oasele sau creierul ei poate trece printr-o etapă de dezvoltare bruscă sau de faptul că este posibil să fi contractat gripă. Toţi aceşti factori, ca şi mulţi alţii pot avea un efect profund asupra cerinţelor ei alimentare.

Nevoile nutritive diferă extrem de mult de la o persoană la alta, acest fapt datorându-se în parte factorilor genetici.**23** Unii adulţi, de pildă, au nevoie de mai mult calciu decât suiţii, iar mulţi oameni au alergie sau manifestă intoleranţă faţă de anumite alimente. Este important să aveţi

unele cunoştinţe de nutriţie, pentru că acestea vă vor ajuta să alegeţi o dietă hrănitoare şi echilibrată pentru bebeluşul dumneavoastră. (Niciun bebeluş nu se va dezvolta cum trebuie cu o dietă constând doar în spaghete, pâine şi cartofi, indiferent cât de variate sunt formele sub care i se pun la dispoziţie.) Utilitatea unor astfel de cunoştinţe se opreşte însă aici, pentru că singura persoană care ştie ce şi cât trebuie să mănânce bebeluşul într-o anumită zi este chiar el, Una dintre prezumţiile pe care se bazează această carte este aceea că bebeluşii ştiu ce le trebuie şi vor indica ce le trebuie dacă îl se va oferi şansa. Studiul menţionat mai înainte demonstrează că această prezumţie se referă şi la nutriţie, deci nu vă temeţi să-i acordaţi bebeluşului dumneavoastră destulă autonomie III alegerea alimentelor pe care vrea să le mănânce.

Când începeţi să-i oferiţi pentru prima oară alimente mol bebeluşului dumneavoastră, puteţi ţine lingura în faţa lui astfel încât să vadă ce este în ea şi să hotărască dacă vrea sau nu vrea să mănânce ceea ce vede. Dacă vrea, îşi va deschide probabil gura şi eventual va apuca lingura sau braţul dumneavoastră în încercarea de a aduce mâncarea mai aproape de gura lui. Dacă nu vrea mâncarea respectivă, probabil că nu-şi va deschide gura sau nu va încerca să aducă mâncarea mai aproape şi poate chiar o va împinge mai departe ori va întoarce capul într-o parte. În acest caz puteţi încerca un alt aliment. De asemenea, puteţi aşeza în faţa bebeluşului mai

multe alimente, lăsându-l să se întindă după cel pe care-l vrea. Unii părinţi trec cu totul peste etapa hrănitului cu lingura şi încep prin a-i oferi bebeluşului alimente pe care el le poate apuca şi băga în gură. Puteţi pune bucăţele de alimente moi pe tava din faţa scaunului înalt în care stă, lăsându-l apoi să mănânce singur. Ambele metode pot da rezultate bune. Dacă folosiţi lingura, încercaţi să-i permiteţi bebeluşului să participe activ la hrănirea lui încă de la început, încurajându-l să mănânce singur cât mai curând cu putinţa, astfel încât să ajungă să nu mai depindă de nimeni. Când se hrăneşte singur, copilul va face mai multă mizerie decât atunci **când** îl hrăniţi dumneavoastră, dar el va deveni mai independent.

Din punctul de vedere al varietăţii alimentelor, nu este necesar să puneţi la dispoziţia bebeluşului un întreg restaurant la flecare masă, ci poate că este bine să aveţi cel puţin un aliment clin fiecare categorie principală. Dacă-i veţi oferi o mare varietate de alimente sănătoase o anumită perioadă, el va avea posibilitatea să-şi aleagă o dietă adecvată. Dacă bebeluşul mănâncă cu lăcomie un anumit aliment, puteţi continua să i-l oferiţi (împreună cu alte alimente) până când se va fi săturat de el. Pentru o vreme, bebeluşii pot simţi o mare nevoie pentru o anumită substanţă nutritivă datorită faptului că anumite părţi ale corpului lor trec printr-un proces de dezvoltare bruscă sau din cauza unei boli. Este poate mai bine să nu combinaţi alimentele, în cazul în rare

bebeluşul vrea numai unul dintre ele, nu şi pe celelalte. Unii bebeluşi refuză amestecurile, dar mănâncă separat alimentele care le compun. Majoritatea bebeluşilor au perioade în care mănâncă foarte mult (trag „chiolhanuri”), ceea ce de regulă nu reprezintă un lucru îngrijorător.[24] Iată câteva exemple de astfel tir „chiolhanuri” trase de fiul meu:

La vârsta de 13 luni, fiul meu a făcut o pasiune pentru alimentele grase. Lingea cu lăcomie untul de pe pâinea pe care i-o dădeam. Am început atunci să-i ofer mai multe alimente grase, cum ar fi maioneză şi unt de alune. Această pasiune pentru grăsimi a durat câteva zile, după care a dispărut. Altă dată nu mânca nimic altceva decât făinoase, cum ar fi cereale, pâine, biscuiţi şi fidea. Uneori mânca o dată un castron plin cu struguri, după care treceau săptămâni fără să atingă o boabă. Adeseori erau zile în care nu mânca mai nimic, după care, timp de o zi sau două, înfuleca tot ce-i puneam înainte. N-a avut aproape niciodată deranjamente digestive, a fost foarte sănătos şi n-a fost nici prea gras, nici prea slab.

Este mai bine să le oferiţi mai multe variante simultan decât una după alta, pentru că bebeluşii n-au cum să ştie că vor urma alte alimente. Ei mănâncă în mod normal până când obţin o cantitate adecvată de calorii. Dacă începeţi cu un aliment dulce sau bogat în amidon, bebeluşul se poate sătura cu acesta, obţinând caloriile care-i trebuie şi nemailăsând loc, de pildă, pentru

alimentele bogate în proteine. Această problemă nu va apărea dacă îi veţi oferi mai multe alimente simultan la fiecare masă. În acest caz, bebeluşul nu se va sătura cu alimentele dulci decât dacă va simţi o nevoie expresă pentru ele. Singura excepţie o reprezintă, aşa cum am menţionat mai înainte, situaţia în care bebeluşul a devenit deja dependent de zahăr din cauză că a fost alăptat prea des. În cazul în care lucrurile stau astfel, poate că este bine să-i oferiţi mai întâi la masă alimente care nu sunt dulci.

Cel mai bine este să nu influenţaţi alegerea bebeluşului şi nici măcar să faceţi prea multe comentarii pe această temă. Unii părinţi îşi laudă copiii pentru faptul că mănâncă bine sau îi ceartă pentru că nu mănâncă. Unii îşi păcălesc copiii să mănânce ceea ce nu vor, punându-le pe lingură o cantitate mică din alimentul dorit alături de alimentul nedorit. Alţii apelează la jocuri şi la umor pentru a-i determina pe bebeluşi să mănânce, transformând, de pildă, lingura într-un avion care zboară spre gura copilului. Niciunul dintre aceste lucruri nu este necesar pentru că dumneavoastră nu vreţi ca bebeluşul să-şi piardă capacitatea de a şti ce alimente îi trebuie organismului său. Mulţi adulţi nu mai au această capacitate din cauză că înclinaţiile noastre naturale au fost afectate de pe vremea când eram mici. Pentru ca această metodă de autoreglare să funcţioneze corespunzător, cel mai bine este să fie aplicată încă de la început, imediat ce este introdusă hrana solidă.**25**

Chiar dacă veţi începe să-i oferiţi bebeluşului alimente solide, laptele (de preferat cel de mamă) va rămâne componenta principală a dietei lui încă mult timp. Treptat se va produce o mutaţie, iar în cele din urmă alimentele solide vor alcătui „grosul” dietei, laptele fiind considerat un lichid consumat suplimentar. Această mutaţie poate apărea mai repede la unii bebeluşi în comparaţie cu alţii şi, eventual, în ritmuri neuniforme. Într-o zi bebeluşul poate vrea doar alimente solide şi lichide, cum ar fi sucul de fructe sau apa. În altă zi poate vrea numai lapte. Dacă nu nu i-aţi influenţat în vreun fel practica de a-şi regla singur programnmul alimentar, probabil că bebeluşul va şti exact ceea ce-i trebuieiuie şi vă va comunica acest lucru. De exemplu, copilul mic este pos posibil să meargă la frigider atunci când vrea alimente solide şi sişi să apuce bluza mamei atunci când vrea să bea lapte.

Ce se-i>e-ntâmplă dacă i-am influenţat deja obiceiul de a-şi – şi regla singur programul alimentar?

Dacă bebbebeluşul sau copilul dumneavoastră a căpătat o preferinţă pentru tru alimentele dulci din cauza alăptării prea dese şi dacă este obez, bez, se poate să trebuiască să-i limitaţi consumul acestor alimente, de Dacă încă suge la sân foarte des, iar dumneavoastră credeţi căi că acesta este un comportament de control,

puteţi începe să-i arătarătaţi atenţia şi înţelegerea dumneavoastră în locul sânului, atu atunci când este agitat. Alegeţi momentele în care ştiţi că bebeluşulişului nu-i este foame, ci este doar supărat, pentru că atunci pn probabil că plânsul îl va ajuta mai mult. Asiguraţi-vă că dumneavceavoastră sunteţi relaxată şi că aveţi destul timp la dispoziţie. E2. Explicaţi-i că nu credeţi că simte într-adevăr nevoia de a suge exacxact în acel moment şi oferiţi-vă în schimb să-l ţineţi în braţe. Pre Pregătiţi-vă ca el să plângă şi să-şi reverse nervii, şi staţi cu el pânpână când termină de plâns. Acestea sunt tensiuni pe care bebeluşuhşul le-a acumulat de multă vreme, dar pe care dependenţa «a de ală alăptat l-a împiedicat să le elimine. În funcţie de necesităţi, îi puteţi beţi da şi alte explicaţii, cum ar fi: „Când sugi atât de mult, nu mai l-ai poţi plânge. Este mult mai bine să plângi şi să elimini toate sui supărările şi toţi nervii”.

Dac Dacă începeţi să întrerupeţi alăptarea sau dependenţele alimentare are ale copilului, însă nu reuşiţi să-i oferiţi siguranţa emoţională cai care-i este necesară pentru a plânge, este posibil ca el să capete obi obişnuinţe noi, cum ar fi suptul degetului sau roşul unghiilor. Pe Pentru a-l ajuta să depăşească nevoia de a apela la oricare din dintre aceste comportamente, nu puteţi decât să-l lăsaţi să-şi facă jea plânsul după care a tânjit atâta vreme.

Bebekbeluşii îşi pot pierde obiceiul sănătos al autoreglării programului aii alimentar şi atunci

când părinţii încearcă să-i păcălească sau tău să-i încurajeze să mănânce anumite alimente, cum ar fi legume. Ee. Din această cauză, unor copii ajunge să le displacă profund legiiegumele. După vârsta de 15 luni, când copiii mici încep de regulă să se capete independenţă, ei pot deveni extrem de încăpăţânaţi, iar iar acest lucru se întâmplă de multe ori atunci când apar conflicteicte în legătură cu mâncarea. Dacă lucrurile se petrec astfel, cel me mai bine este să nu mai încercaţi să controlaţi ce anume mănâânâncă bebeluşul dumneavoastră. Eventual puteţi să-i oferiţi nişte leţe legume noi sau să-i serviţi legumele obişnuite preparate în alt me mod. Îi puteţi oferi aceste legume împreună cu alte alimente sănătoase, şi apoi să îndepărtaţi orice rest de mâncare fără să spuneţi ceva în această privinţă. Laudele sau comentariile nu vor face decât să agraveze situaţia. Aveţi încredere în faptul că bebeluşul dumneavoastră îşi va regla singur programul alimentar şi va mânca suficient de mult pentru a-şi păstra sănătatea. Nu are rost să transformaţi mâncatul într-o luptă pentru putere pentru că dumneavoastră veţi pierde. Nu-l puteţi *face* pe copil să mănânce.

Uneori bebeluşii se agită, plâng sau ţipă când stau în scaunele înalte ori aruncă mâncarea, lingurile sau farfuriile pe jos. Această problemă are câteva cauze posibile. Poate că-l ţineţi pe copil prea mult în acel scaun, crezând că va mânca mai mult. Apetitul bebeluşilor este adesea supraestimat, mai ales după vârsta de un an, când ritmul dezvoltării lor încetineşte considerabil. Unii

copii se dezvoltă normal şi îşi păstrează sănătatea chiar dacă părinţilor li se pare că aceştia mănâncă foarte puţin. Un bebeluş înfometat care are în faţă mâncarea preferată probabil că nu se va agita şi n-o va arunca pe jos, datorită faptului că va fi prea ocupat cu mâncatul.

Odată ce bebeluşul a terminat de mâncat, este posibil ca el să fie pregătit să se dea jos din scaunul înalt, chiar dacă dumneavoastră v-ar conveni, poate, să-l mai ţineţi acolo. Mai ales în cel de-al doilea an de viaţă, copiii nu mai vor cu niciun chip să fie controlaţi şi este posibil chiar să nu le mai placă să fie ţinuţi deloc în scaunul înalt. Este prea mult să-i mai cereţi unui bebeluş să stea liniştit fără să facă nimic. Soluţia este să-l lăsaţi jos de îndată ce s-a săturat sau să-i daţi ceva interesant cu care să se joace. Poate că vrea doar să se apropie de dumneavoastră, caz în care îl puteţi aşeza în poală. Scaunele înalte nu sunt chiar atât de necesare. Unii părinţi găsesc că este mai uşor să-şi hrănească bebeluşii ţinându-i în poală.

Un alt motiv al agitaţiei din timpul meselor îl poate constitui faptul că nu-i acordaţi bebeluşului destulă autonomie în cursul hrănirii. Poate că el este pregătit să ţină singur lingura, dar dumneavoastră încă nu-l lăsaţi. Poate că ar vrea să apuce alimentele cu degetele şi să se hrănească singur astfel. Sau poate încercaţi să-l convingeţi să mănânce ceva ce nu vrea.

Dacă aceste explicaţii nu par a fi valabile, există întotdeauna posibilitatea ca bebeluşul să

vrea să plângă. Dacă aşa stau lucrurile, el nu va putea să mănânce sau să stea liniştit până nu va termina de plâns. Nu este prea bine să vă dojeniţi copilul sau să încercaţi să-l hrăniţi în asemenea condiţii. Arătaţi-i că-l înţelegeţi şi că sunteţi atent la el astfel încât să poată scăpa de sentimentele neexprimate. Apoi, când se va simţi mai bine, va putea să mănânce sau să se joace liniştit.

Mi-este greu să am încredere în apetitul natural şi preferinţele alimentare ale bebeluşului meu

Preferinţele alimentare autodobândite ale multor adulţi au fost influenţate atunci când aceştia au fost mici. Dacă aşa s-au întâmplat lucrurile şi cu dumneavoastră, se poate să nu ştiţi întotdeauna când vă este realmente foame şi când mâncaţi la orele obişnuite doar pentru că este cel mai bun lucru pe care-l puteţi face atunci. Nefiind obişnuită să aveţi încredere în apetitul dumneavoastră natural, probabil că vă va fi greu să aveţi încredere în cel al bebeluşului dumneavoastră. Poate că vă veţi întreba dacă mănâncă ceea ce trebuie în cantităţi suficiente. Poate veţi crede că ar trebui să-l încurajaţi sau să-l obligaţi să mănânce.

Iată ce mi-a povestit o mamă despre obiceiurile alimentare ale copilului ei, ale ei însăşi, despre copilăria şi sentimentele ei:

Am încercat să n-o mai întreb dacă-i este foame şi să văd dacă-mi va spune ea acest lucru.

În plus, am început să realizez că orele ei de masă s-ar putea să nu coincidă cu ale mele. Uneori mă îngrijorez de-a dreptul, cum se întâmplă atunci când trec patru ore de la trezirea ei, şi încă nu-i este foame. Mi-am dat seama că, atunci când aştept să-mi spună că-i este foame, ea ştie exact ce vrea să mănânce. Când nu mănâncă ce i-am pregătit, îmi vine să-i povestesc cum a fost copilăria mea. Mi se spusese de multe ori că eram foarte norocoşi că aveam mâncarea respectivă. Oare nu ştiam că oamenii mureau de foame în China? După care părinţii aduceau bonurile de la alimente şi ne spuneau cât ne costase masa respectivă.

Un alt sentiment care mă încearcă atunci când lasă mâncarea în farfurie este cel provocat de gândul că urmează se mănânc eu. Aşa încât mănânc şi mă simt rău din cauză că am mâncat deja prea mult! Sunt foarte stresată în ceea ce priveşte mâncarea. Mă uimeşte modul în care copilul meu se joacă pur şi simplu cu ea fără s-o mănânce, li place să spună doar că nu-i este foame ori că a terminat şi vrea să meargă la joacă. Cred că ceea ce îngreunează situaţia este faptul că aşa mă comportam şi eu când eram mică, dar părinţii mei au făcut ca acest comportament să dispară. Fusesem făcută să cred că era cu adevărat important să mănânc şi că nu puteam ieşi la joacă până nu mâneam. De aceea probabil că sunt şi oarecum invidioasă.

Ca să începeţi a căpăta încredere în apetitul natural al bebeluşului dumneavoastră, v-ar putea

prinde bine să vă aduceţi aminte de neîncrederea manifestată de părinţi faţă de dumneavoastră şi să exprimaţi sentimentele legate de aceste amintiri.

Acest lucru v-ar putea ajuta să abordaţi cu mai multă relaxare problema obiceiurilor alimentare ale bebeluşului şi să-l lăsaţi să-şi regleze singur regimul alimentar.

Un alt sentiment comun este furia. Poate fi descurajator şi frustrant atunci când copilul refuză să mănânce ceva ce dumneavoastră aţi pregătit cu multă dragoste şi grijă. De fapt, se poate chiar să simţiţi un fel de respingere. Iată ce mi-a spus o mamă:

Aseară am făcut o ciorbă de fasole. Chiar înainte de a o gusta, a dat farfuria la o parte. Atunci am pus-o în mixer ca s-o mai mărunţesc şi am omat-o deasupra cu crutoane. Am crezut că-i va plăcea. A sorbit o dată, apoi a împins farfuria. M-am săturat să alerg de colo-colo ca să-i fac lucruri deosebite, iar aseară chiar m-am înfuriat. Îmi venea să-i spun: „Mănâncă ciorba, altfel o să vezi tu!”

Dacă puteţi să nu amestecaţi mâncarea şi dragostea în mintea dumneavoastră, vă va fi mai uşor să vă păstraţi calmul şi obiectivitatea atunci când bebeluşul va refuza să mănânce ceva pregătit de dumneavoastră. Aceasta nu înseamnă că bebeluşul vă respinge. Când copilul va fi mai mare şi va trece prin episoadele de dezvoltare adolescentină, veţi fi răsplătită cu cineva care va aprecia probabil mult mai mult felul în care gătiţi, iar cheltuielile cu achiziţionarea legumelor şi

zarzavaturilor vor creşte considerabil!

Uneori, experienţele profund traumatizante pot afecta încrederea părinţilor în capacitatea bebeluşilor de a mânca ceea ce trebuie. Iată un exemplu:

La unul dintre seminariile pe care le-am organizat în Franţa, o femeie a spus că este permanent neliniştită din cauză că bebeluşul ei de zece luni nu mănâncă destul. Ea se temea că acesta nu se va dezvolta decât dacă-l convingea tot timpul să mănânce mai mult. Bebeluşul a fost prezentat la seminar – era un băieţel puternic, voinic, fericit, ce nu părea deloc subnutrit. Am încurajat-o pe mamă să analizeze originea sentimentelor ei întrebând-o dacă bebeluşul îi aminteşte de cineva anume. Şi-a dat seama atunci că acesta îi aminteşte de mama ei. Pe când era adolescentă, femeia avusese grijă de mama ei bolnavă şi îi făcuse de mâncare, convingând-o permanent să mănânce. Din păcate, bolnava a slăbit din ce în ce mai mult, iar în cele din urmă a murit. Această femeie a plâns din tot sufletul vreo 15 minute, timp în care a resimţit neliniştea şi neajutorarea pe care le simţise ca adolescentă. După aceea, şi-a dat seama că bebeluşul este foarte diferit de mama ei. Acesta era sănătos şi bine dezvoltat, iar ea a înţeles că nu trebuie să-l convingă să mănânce mai mult decât voia.

Acest exemplu ilustrează felul în care experienţele noastre anterioare ne pot influenţa comportamentul pe care-l avem în calitate de părinţi. Important este să căutăm aceste legături

şi să facem distincţie între prezent şi trecut. Vorbind despre lucrurile care v-au durut în trecut şi plângând atunci când povestiţi despre ele, puteţi deveni mai conştientă de nevoile reale ale bebeluşului dumneavoastră.

EXERCIŢII

Exploraţi-vă copilăria.

1. Vă amintiţi momente în care aţi fost convinsă ori obligată să mâncaţi, aţi fost oprită să mâncaţi ceea ce voiaţi ori aţi fost lăudată, răsplătită, certată sau pedepsită pentru că aţi mâncat ori n-aţi mâncat? Ce-aţi simţit atunci? Exista mâncare suficientă (sau prea multă) în casă? Aţi văzut vreodată că s-a aruncat ori s-a recuperat mâncare? Ce-aţi simţit?

2. Pe măsură ce creşteaţi, a fost în vreun fel mâncarea echivalată cu iubirea? Spuneţi cum.

3. Pe când eraţi copil sau adolescentă, aţi avut vreodată o greutate mai mică sau mai mare decât cea normală? Aţi avut vreodată tulburări de alimentaţie? Ce-aţi simţit în legătură cu acest lucru?

Exprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Ce simţiţi atunci când vă hrăniţi bebeluşul (la sân sau cu biberonul)?

2. Credeţi că bebeluşul dumneavoastră mănâncă prea des sau nu destul de des? Greutatea lui vă nelinişteşte? A făcut cineva vreodată comentarii în legătură cu greutatea lui? Cum v-aţi simţit? Puteţi spune când îi este foame bebeluşului dumneavoastră?

3. (Dacă bebeluşul mănâncă alimente solide): Credeţi că puteţi avea încredere în preferinţele naturale şi programul alimentar pe care bebeluşul dumneavoastră şi l-ar face singur? Credeţi că bebeluşul mănâncă suficient ceea ce trebuie? Cum vă simţiţi atunci când el refuză să mănânce ceva pregătit de dumneavoastră?

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Uneori părinţii sunt atât de preocupaţi de copiii lor, încât uită de propriile nevoi alimentare. Timp de o zi, mâncaţi doar ceea ce vreţi cu adevărat, atunci când vă este cu adevărat foame, indiferent de dieta şi orele de masă ale bebeluşului ori altor membri ai familiei.

2. Data viitoare când veţi simţi nevoia de a mânca atunci când sunteţi tristă, nervoasă, neliniştită sau vă simţiţi singură, daţi mai bine telefon unui prieten.

3. Dacă sunteţi prea grasă, alăturaţi-vă unui grup de sprijin care să abordeze nu doar aspectul nutritiv al scăderii în greutate, ci şi pe cel psihologic.

CAPITOLUL 4

SOMNUL: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE ODIHNEASCĂ

Este bine să-l las pe bebeluş să doarmă cu mine?

Puii tuturor mamiferelor terestre dorm stând lipiţi de mamele lor. În timpurile preistorice, sugarii dormeau probabil cu mamele lor. În societăţile tribale de astăzi, această practică este încă destul de întâlnită. În schimb, în societăţile avansate din punct de vedere tehnologic din America de Nord şi Europa, ea a fost în nuire măsură abandonată în favoarea leagănelor şi pătuţurilor. În majoritatea cazurilor, sugarul nu doarme nici măcar în aceraşi cameră cu părinţii.

Când şi de ce s-a pierdut în societăţile occidentale practica naturală a dormitului cu bebeluşii? în Europa secolului al XI 11-lea, preoţii catolici au început să recomande mamelor să nu tnui doarmă cu bebeluşii lor.**1** Deşi principalul motiv pentru care a fost dat acest sfat l-au constituit probabil ascensiunea patriarhalului şi teama unei prea mari influenţe feminine asupra bebeluşilor (mai ales asupra celor de sex bărbătesc), explicaţia *oferită* pentru recomandarea cu pricina a fost teama de a nu-i sufoca pe bebeluşi, cu alte cuvinte, teama ca mamele să nu se „întoarcă” peste ei în somn. Astăzi se crede că, în Evul Mediu, majoritatea

cazurilor de deces al sugarilor au avut drept cauze bolile sau pruncuciderea. Cazurile de sufocare accidentală au fost provocate probabil de către părinţi aflaţi sub influenţa alcoolului.

În secolele al XIV-lea şi al XV-lea, sfatul amintit a început să prindă, iar leagănele au devenit o piesă de mobilier obişnuită în majoritatea caselor cu copii.**2** Vârsta la care bebeluşii erau puşi să doarmă în leagăn în timpul nopţii, în loc ca ei să doarmă în al aţele mamelor, a început să scadă treptat. După Revoluţia Industrială din veacul să XVIII-lea, noţiunea de „răsfăţ” a devenit larg răspândită în ţările industrializate, iar mamele au fost avertizate să nu-şi ţină prea mult în braţe copiii de teama de a nu fure din ei nişte monştri plini de ifose. În secolul al XX-lea, sunării din societăţile tehnologice au devenit mai separaţi ca niciodată în istoria umanităţii de mamele lor. Tot mai multe naşteri aveau loc în spitale, acum fiind inventat salonul pentru nou-născuţi din spitale, cu scopul de a-i proteja pe sugari de infecţii, încă din prima zi bebeluşii erau puşi să doarmă singuri, departe de mamele lor. Părăsirea treptată a obiceiului alăptării, încurajată de companiile producătoare de înlocuitori ai laptelui de mamă, a contribuit şi mai mult la această separare a mamelor de sugari. În timpul alăptării, organismul mamei produce în mod normal hormoni (precum oxitocină şi prolactină) care contribuie la naşterea unei puternice dorinţe de apropiere fizică a mamei de bebeluşul său. Hrănirea cu biberonul inhibă

producerea hormonilor respectivi şi elimină nevoia prezenţei fizice a mamei biologice. Rezultatul tuturor acestor influenţe este acela că, pe la 1950, foarte puţini bebeluşi din ţările occidentale industrializate dormeau cu mamele lor.

Nu este prea surprinzător faptul că părinţii au început să ceară sfaturi în legătură cu un nou gen de probleme. Specialiştii în domeniul creşterii copiilor s-au trezit implicaţi într-un efort de găsire a unor remedii pentru bebeluşii care nu mergeau seara la culcare, pentru cei care-şi loveau capul, pentru copiii mici care se dădeau jos din pătuţ şi se duceau în patul părinţilor sau pentru cei care făceau pipi pe ei în somn ori aveau coşmaruri şi le era teamă de întuneric. Multe dintre aceste probleme legate de somn puteau fi cauzate de faptul că bebeluşii fuseseră obligaţi să doarmă singuri.

Este oare posibil ca predominaţia tot mai accentuată a sexualităţii şi a sarcinii la vârsta adolescenţei să reflecte mai mult o nevoie a persoanelor respective de a fi ţinute în braţe decât o dorinţă pentru actul sexual? Expresia „a se culca cu cineva” implică un contact sexual. Poate că ea reflectă o nevoie universală nesatisfăcută, proprie copilăriei, de a dormi alături de părinţi şi de a fi ţinut în braţe în timpul nopţii.

Din fericire, practica dormitului cu sugarii şi copiii mici este tot mai mult recomandată şi acceptată în ţările occidentale industrializate, pe măsură ce părinţii încep să capete încredere în

tendinţa lor naturală de a împărţi patul cu cei mici. Prin anii 1970, cărţile au început să recomande părinţilor să se culce cu bebeluşii. Astăzi există multe cărţi care recomandă acest lucru cunoscut şi sub denumirea de „dormit în comun”.**3**

Bebeluşii au nevoi de ataşare foarte intense, pe care cercetătorii abia încep să le înţeleagă. Nevoia de contact fizic, atât în cursul zilei, cât şi noaptea, este vitală şi îndreptăţită în primii ani de viaţă. Anna Freud, fiica lui Sigmund Freud, a recunoscut acest lucru atunci când a scris: „Copilul simte o nevoie primitivă de a avea un contact direct şi plin de afectivitate cu corpul unei alte persoane atunci când trebuie să adoarmă… Nevoia biologică pe care sugarul o simte pentru *prezenţa permanentă* a persoanei rare are grijă de el este desconsiderată în societatea occidentală, iar copiii sunt lăsaţi singuri ore în şir ca urmare a concepţiei greşite potrivit căreia este un lucru sănătos să dormi… singur.”**4**

Unii specialişti în creşterea copiilor afirmă că bebeluşii nu vor mai vrea să plece din patul părinţilor din clipa în care aceştia I au luat cu ei. Se poate ca acest lucru să fie valabil în primii ani tic viaţă, când copiii simt nevoia de apropiere şi siguranţă. Nu este însă necesar să ne obligăm copiii să devină independenţi. Independenţa apare de la sine când aceştia cresc şi nu mai au nevoile din primii ani ai vieţii.

Dorinţa intensă a bebeluşilor de a dormi lângă mamele lor îşi poate avea originea în trecutul evoluţionist al speciei umane, în stadiul de vânător-culegător al existenţei omului, bebeluşii vor fi fost extrem de vulnerabili la atacurile animalelor de pradă şi la vremea rece, mai ales noaptea. Sugarii care se temeau de întuneric şi care refuzau să doarmă singuri aveau mult mai multe Ianse de supravieţuire decât cei care nu protestau când erau puşi jos. Prin urmare selecţia a exercitat o presiune puternică în favoarea unor astfel de temeri.**5** Deşi animalele de pradă nu mai mint un pericol, iar locuinţele noastre sunt încălzite, reflexele, Instinctele şi nevoile sugarilor de azi corespund încă modului de viaţă al omului vânător-culegător. Schimbările petrecute la nivelul civilizaţiei umane s-au produs mult prea rapid pentru ca ele «A aibă un efect semnificativ asupra structurii genetice a speciei noastre.

I-am cerut unui tată să-mi împărtăşească sentimentele legate de faptul că împarte acelaşi pat cu bebeluşul său. Iată ce mi-a spus:

Îmi place. Cu toate neplăcerile şi inconvenientele, este realmente o bucurie să-l avem acolo. Uneori, când ne trezim dimineaţa, ne jucăm în pat. Lucrul ăsta mă încântă. Este grozav să stai cu toată familia în pat. Îţi dă o senzaţie cu totul deosebită.

Cercetătorii au studiat modul de desfăşurare a somnului şi tindele pe care le emite creierul bebeluşilor care împart patul cu mamele lor,

comparându-le cu cele ale bebeluşilor care dorm linguri. Primii au mai multe momente scurte în care se deşteaplA, iar somnul lor adânc durează mai puţin decât în cazul celor tlln urmă. Aceasta se întâmplă probabil din cauza sunetelor şi mişcărilor pe care le produce mama în timp ce doarme.**6**

Această stimulare pe timpul nopţii a fost considerată un pollbil mijloc de apărare împotriva sindromului morţii infantile subite (SMIS). Una dintre teoriile referitoare la SMIS spune că ungarii dorm atât de adânc încât nu se pot trezi singuri şi încetează a mai răsufla în timpul unui lung episod de oprire a respil nţ iei (apnee).**7** Studiile cu caracter intercultural au arătat că, în societăţile în care sugarii sunt ţinuţi regulat în braţe şi în care mamele dorm cu aceştia, SMIS este mai puţin prezent comparativ cu societăţile în care aceste practici nu există.**8** Cercetătorii nu afirmă că somnul solitar *provoacă* apariţia SMIS, ci că dormitul alături de mamele lor poate fi un factor protector pentru acei sugari care prezintă risc de deces din cauza SMIS.

Pentru a dormi cu bebeluşul dumneavoastră, s-ar putea să aveţi nevoie de o perioadă de adaptare, dar, cu puţină perseverenţă, împărţirea aceluiaşi pat poate deveni o experienţă plăcută pentru toată lumea. Totuşi, dacă această practică nu dă rezultate, cel puţin îi puteţi oferi bebeluşului apropierea fizică necesară până când va adormi, având grijă ca noaptea să răspundeţi

cu promptitudine atunci când se trezeşte.

Ce măsuri de precauţie ar trebui să iau astfel încât bebeluşul meu să nu se sufoce sau să nu cadă din pat?

Unii părinţi se tem că şi-ar putea sufoca bebeluşul. Este o teme îndreptăţită, pentru că se cunosc situaţii, în timpurile moderne, în care părinţii au ajuns deasupra sugarilor şi i-au sufocat (s-au „întors” peste ei), fiind vorba mai ales de sugari sub trei luni.**v** Acest lucru este însă puţin probabil să se întâmple dacă luaţi câteva măsuri de precauţie. Nu-l luaţi pe bebeluş în pat cu dumneavoastră dacă aveţi un somn foarte adânc sau vă aflaţi sub efectul unor substanţe care vă influenţează somnul, cum ar fi alcoolul, tranchilizantele sau antidepresivele. Acest lucru este valabil pentru orice altă persoană care doarme cu dumneavoastră, Mamele cu sugari nu dorm foarte adânc decât dacă sunt sub efectul narcoticelor. La cel mai mic scâncet al bebeluşului, mama se trezeşte de obicei. Este la fel de periculos să dormiţi cu bebeluşul dumneavoastră dacă sunteţi obeză.

Un alt pericol îl poate reprezenta blocarea bebeluşului în spaţiul dintre saltea şi perete. Acest lucru este foarte probabil să se întâmple între vârstele de trei şi şapte luni, când bebeluşii se pot mişca de colo-colo, dar nu au puterea de a ieşi dintr-un loc îngust.**10** Este important să vă asiguraţi că salteaua este strânu lipită de perete şi

să folosiţi o apărătoare (la fel ca la pătuţ) pentru a-l împiedica pe bebeluş să cadă în spaţiul respectiv.

MĂSURI DE SIGURANŢĂ CE TREBUIE LUATE ATUNCI CÂND DORMIŢI CU BEBELUŞUL

Nu luaţi niciun medicament care să vă afecteze somnul.

Nu fumaţi niciodată în camera în care doarme bebeluşul.

Folosiţi o saltea tare şi evitaţi plăpumile.

Asiguraţi-vă că bebeluşul nu va cădea din pat.

Evitaţi să lăsaţi spaţii între pat şi perete.

Nu vă aşezaţi niciodată copilul pe o pernă.

Aşezaţi-vă întotdeauna copilul în aşa fel încât acesta să doarmă pe spate.

Nu dormiţi cu bebeluşul dacă sunteţi obeză.

Legaţi-vă părul la spate dacă este foarte lung.

Nu vă culcaţi bebeluşul în pat cu alt copil.

Nu-l aşezaţi pe bebeluş în apropierea unor jucării care atârnă.

Nu vă lăsaţi niciodată bebeluşul singur în pat.

Iată alte măsuri de precauţie: nu dormiţi cu bebeluşul pe o Boltea moale, pe un pat cu apă sau pe o canapea; ţineţi-l aproape de partea superioară a patului, nu prea jos, pentru ca pătura să nu-i acopere capul; nu-l aşezaţi niciodată pe o pernă. l) e asemenea, este mult mai sigur să-l aşezaţi să doarmă pe spate, nu pe burtă. Aceste indicaţii ar trebui avute în vedere şi dacă

bebeluşul doarme în pătuţ.

Un alt lucru îngrijorător este posibilitatea ca bebeluşul să cadă din pat. Există câteva moduri de aranjare care pot împiedica acest lucru. Bebeluşul poate dormi între cei doi părinţi sau poate fi aşezat la perete (punându-se lângă perete o apărătoare). C) altă soluţie este să aşezaţi o piesă de mobilier la una dintre laturile patului sau să montaţi nişte zăbrele. Dacă optaţi pentru această variantă, asiguraţi-vă că piesa respectivă este lipită de emitea şi că spaţiile dintre zăbrele sunt prea mici pentru ca trupul sau capul bebeluşului să treacă printre ele. Unele familii dorm pe o saltea de mari dimensiuni întinsă pe jos, astfel încât, dacă bebeluşul se rostogoleşte şi ajunge jos, el să nu se lovească.

O altă soluţie este cea a „ataşului”: un pat mic asemănător unui pătuţ care se ataşează chiar la patul adulţilor fără să existe o barieră între ele. Acest lucru îi permite bebeluşului să aibă un loc al său, dar şi să fie la îndemâna adulţilor.

Împărţirea aceluiaşi pat favorizează incestul?

Multe persoane se gândesc imediat la incest atunci când aud despre părinţi care-şi iau bebeluşii în pat cu ei. Acestea se tem

1 A, prin prezenţa lor, părinţii şi copii deopotrivă se vor excita din punct de vedere sexual şi că fie se va produce un incest, fie membrii familiei vor fi nevoiţi să facă eforturi

deosebite pentru ar stăpâni.

Aceste griji sunt nefondate. Incestul are o legătură mult mai mare cu trecutul plin de abuzuri al făptuitorului decât cu locul în care doarme bebeluşul. Părinţii care au tendinţe incestuoase sunt aproape întotdeauna victime ale abuzului sexual. Acesta este principalul factor favorizant al incestului. Nu contează dacă copilul doarme sau nu doarme singur.

Dacă simţiţi nevoia de a vă stimula bebeluşul din punct de vedere sexual sau de a vă folosi de trupul lui pentru a obţine satisfacţii sexuale, trebuie să nu vă lăsaţi biruită de aceste sentimente. Este un lucru foarte dureros. Probabil că dumneavoastră însevă aţi fost abuzată sexual şi v-ar prinde bine un tratament psihoterapeutic. Bebeluşii n-ar trebui să fie forţaţi să satisfacă nevoile altor persoane, fie ele sexuale sau de altă natură. Abuzul sexual îi poate provoca o asemenea confuzie bebeluşului sau copilului mic încât este posibil ca aproape orice lucru din viaţa lui să fie influenţat în rău. Mulţi adulţi îşi amintesc faptul că au fost supuşi unor abuzuri sexuale pe vremea când au fost mici. Efectele asupra vieţii lor au fost devastatoare. Din clipa în care au apelat la psihoterapie, viaţa lor a început să se îmbunătăţească în multe privinţe.

Dar dacă copiii sunt atraşi de părinţii lor? Sigmund Freud credea că, de pe la vârsta de trei ani până pe la şase ani, copiii dezvoltă dorinţe sexuale faţă de părintele de sex opus. El a numit această tendinţă incestuoasă „complexul lui

Oedip”, considerând că ea provoacă o stare considerabilă de tensiune şi conflict în perioada preşcolară, stare ce trebuie eliminată pentru ca proceâul de dezvoltare să se desfăşoare normal. Freud considera că această etapă este normală şi inevitabilă. Este important să amintim însă faptul că Freud a trăit într-o vreme în care împărţirea aceluiaşi pat de către părinţi şi copii nu era un lucru obişnuit în Europa, iar părinţii nu-şi ţineau în braţe şi nu-şi strângeau prea mult copiii la piept. El şi-a edificat întreaga teorie pe observaţii făcute asupra unor copii şi adulţi care nu beneficiaseră de apropiere fizică la începutul vieţii lor şi deci erau foarte dornici de afecţiune.

O altă teorie, mai verosimilă, este cea potrivit căreia sentimentele incestuoase ale copiilor mici nu sunt ceva normal sau inevitabil, ci sunt rezultatul unor nevoi ne satisfăcute. Copiii n-ar mai fi dezvoltat asemenea dorinţe faţă de trupul părinţilor dac A ar fi fost atinşi şi ţinuţi în braţe destul la vârsta prunciei. Dr, Arthur Janov prezintă felul în care nevoia neîmplinită de apropi ere poate fi distorsionată, transformându-se într-o nevoie de or din sexual: „Dacă un copil este neglijat şi are disperată nevoiţi de căldură, el poate da o tentă erotică nevoii respective dacă nu şi-o poate satisface singur în mod direct cu ajutorul părintelui său. Nevoia de iubire se confundă aşadar cu sexul, putând apărea sentimente incestuoase în momentul în care se manifestă nevoia de iubire.”**11**

Dacă-l veţi ţine şi-l veţi strânge destul în braţe pe copil, atât în cursul zilei, cât şi noaptea, îi veţi satisface nevoia legitimă du apropiere fizică, iar în perioada preşcolară vor apărea foarte puţine conflicte, tensiuni, sentimente de gelozie sau de vină. Eu cred că psihologii nu vor vedea nimic din complexul lui Oedip la copiii care beneficiază de suficient contact fizic în primii ani de viaţă.

Dar cu viaţa mea sexuală cum rămâne?

Dacă dormiţi cu bebeluşul, s-ar putea ca viaţa dumneavoastră acxuală să necesite câteva ajustări. În societatea noastră se crede în general că bebeluşii sau copiii n-ar trebui să-şi vadă părinţii întreţinând raporturi sexuale pentru că ei nu înţeleg ce e întâmplă şi li se poate face frică. În plus, oamenii caută ca aceste raporturi să se desfăşoare de regulă în intimitate.

În mod obişnuit, patul conjugal este locul în care se face amor, dar odată ce acesta se transformă într-un pat familial, lucrul cu pricina este mai greu de înfăptuit acolo. În societatea noastră există multe idei rigide cu privire la momentul, locul şi frecvenţa întreţinerii raporturilor sexuale. Când părinţii încep să doarmă cu copiii lor, cei dintâi devin mai flexibili, iar contactul iirxual se produce pur şi simplu atunci când şi acolo unde este cu putinţă. O soluţie ar fi să-l puneţi pe copil să doarmă în altă cameră şi să-l aduceţi în patul familial în clipa în care sunteţi pe punctul de a adormi.

Oricum, probabil că, după naşterea bebeluşului, relaţia dumneavoastră sexuală se va schimba, indiferent că vreţi sau nu vi eţi să dormiţi cu el. Multe femei care alăptează descoperă faptul că nu mai sunt atât de interesate de raporturile sexuale. Acest lucru poate dura până la reluarea ovulaţiei sau, la unele femei, până la încetarea alăptării. O explicaţie este aceea că a I Ap tarea satisface nevoia de contact fizic şi senzualitate. Suptul produce la unele femei contracţii uterine care le dau acestora o Binzaţie plăcută şi care sunt asemănătoare celor din timpul orgasmului (dar mai moderate). Atât actul sexual, cât şi alăptatul mint procese biologice care asigură reproducerea şi supravieţuirea progeniturilor. Dacă aceste procese n-ar fi fost ceva plăcut, Bpecia noastră n-ar fi supravieţuit. Privit dintr-o perspectivă biologică, actul sexual nu este necesar atunci când există un bebeluş care trebuie alăptat. De fapt, existenţa unor copii de vârste prea apropiate ar pune în pericol supravieţuirea amândurora, bate deci cât se poate de normal ca o femeie să nu fie interesată IttU să fie puţin interesată de relaţiile sexuale în primul an după naştere, când organismul său este adaptat pentru alăptare. O al IA cauză a interesului redus manifestat de o mamă pentru actul sexual este faptul că o mare parte a energiei şi atenţiei sale Be îndreaptă către bebeluş, mai ales dacă ea nu este ajutată de alte persoane. Situaţia diferă însă de la caz la caz, iar unele firmei nu-şi pierd deloc interesul faţă de relaţiile

sexuale.

Este interesant faptul că, în unele societăţi, relaţiile sexuale sunt interzise în perioada postnatală, tabuul respectiv putând dura şi doi ani.**12** Acesta sporeşte şansele de supravieţuire ale sugarului prin faptul că previne apariţia unei noi sarcini. Interdicţia respectivă protejează însă şi încrederea bărbatului în forţele proprii într-o perioadă în care multe femei manifestă un interes scăzut faţă de raporturile sexuale. În societăţile occidentale nu există o asemenea interzicere a relaţiilor sexuale, iar cuplurile sunt determinate să creadă că-şi pot relua viaţa sexuală normală după şase săptămâni de la naştere. Mulţi bărbaţi sunt profund dezamăgiţi şi plini de resentimente când acest lucru nu se întâmplă. Multe căsnicii ar putea fi salvate dacă persoanele respective ar fi avertizate dinainte că pierderea interesului unei femei faţă de relaţiile sexuale după naştere este un fapt normal şi temporar.

În următoarea discuţie, o mamă mi-a povestit despre schimbările petrecute în viaţa ei sexuală după naşterea copilului său:

De la naşterea lui Noel, viaţa noastră sexuală s-a schimbat *radical.* Mai întâi de toate, durerile erau foarte mari. Apoi mi-era teamă că voi rămâne din nou însărcinată. În plus, eram frântă de oboseală. Luni întregi, n-am vrut să am nimic de-a face cu sexul. Apoi am acumulat o mulţime de resentimente la adresa soţului meu, mai ales pentru cele ce se-ntâmplau noaptea. Eu eram cea care trebuia să mă ocup de Noel atunci când se

trezea, timp în care soţul meu se întorcea pur şi simplu pe partea cealaltă şi îşi continua somnul. Odată am încercat să facem dragoste, dar imediat ce am început Noel s-a trezit şi a trebuit să-l alăptez. Am sfârşit prin a ne amuza de situaţia creaţă. Ca să fiu cinstită, de multe ori când îl alăptam trăiam senzaţii sexuale foarte puternice. Adeseori alăptatul era o experienţă excitantă. Aceasta se întâmpla datorită manipulării mameloanelor. În aceeaşi măsură însă, el mă atingea cu blândeţe pe toată suprafaţa sânilor. Aşa aş fi vrut eu să fiu atinsă. Orice altceva mă indispunea *total.* Pur şi simplu îmi repugna să simt mâinile unui bărbat pe mine. Erau prea aspre, prea grele şi prea puţin delicate. Iar această atingere din partea lui Noel era de-a dreptul un lucru fantastic. Îmi plăcea la nebunie. Nu cred să fi avut vreodată un orgasm în adevăratul sens al cuvântului, dar eram cu siguranţă excitată în timpul alăptării. Era un moment atât de plăcut!

Unii bărbaţi se simt în pericol de a fi respinşi ca parteneri sexuali. Aceste sentimente sunt cauzate probabil de nesatisfn cerea nevoilor timpurii de atingere şi ţinere în braţe. Un băieţel care beneficiază de suficient contact fizic cu trupul mamei lui fitât ziua, cât şi noaptea nu va depinde mai târziu de relaţiile sexuale pentru a se simţi împlinit ca bărbat. Dacă sunteţi bărbat şi aveţi o stare de nelinişte şi supărare provocată de pierderea interesului soţiei faţă de relaţiile sexuale, încercaţi să n-o forţaţi să aleagă între nevoile bebeluşului şi cele ale dumneavoastră.

Acest lucru ar pune-o într-o situaţie foarte dificilă. Trebuie să fiţi conştient de faptul că pierderea interesului soţiei este ceva temporar şi că ea are nevoie de dragostea şi sprijinul dumneavoastră. Cu cât o puteţi ajuta mai mult să-şi îndeplinească rolul de mamă, cu atât relaţia dintre dumneavoastră şi ea va fi mai bună. Ea trebuie să ştie că o iubiţi, că o îndrăgiţi şi fără raporturi sexuale, încercaţi să ţineţi minte faptul că, împreună, aveţi grijă de un copil care va creşte cu mai puţine tare emoţionale decât aveţi dumneavoastră înşivă.

Dacă sunteţi femeie şi aveţi grijă de un bebeluş, nu uitaţi să întreţineţi relaţia cu soţul dumneavoastră, chiar dacă s-ar putea «A nu fiţi interesată de raporturile sexuale. Vă puteţi arăta dragostea în alt mod decât prin raporturi sexuale. Bebeluşul dumneavoastră va avea astfel doi părinţi între care va exista o relaţie solidă, bazată pe dragoste reciprocă.

Iată ce mi-a spus un tată după naşterea primului său copil:

După ce s-a născut Scotty, Cathy nu era deloc interesată de raporturile sexuale. Nu ştiam ce să mai cred, eram neliniştit şi supărat. Era o mare deosebire între felul în care se comporta în acel moment şi felul în care se comportase atunci când fusese însărcinată. Mă simţeam ignorat, întreaga atenţie fiind îndreptată spre Scotty. Nu era corect. Ce făcusem oare? îmi distrusesem viaţa aducând-o în ea pe altcineva? Aveam sentimentul că ceva nu este în regulă cu mine. Îmi era greu să-mi

reamintesc că în privinţa mea totul este în regulă şi că schimbarea se petrece în altă parte. Mi-am spus că soţia mea, Cathy, nu vrea să aibă de-a face cu mine, aşa încât am considerat şi eu că nu vreau să am de-a face cu ea. Am considerat că, dacă ea ar fi mai atentă cu mine, aş fi mai interesat de ea. Situaţia s-a dovedit a fi una cu adevărat dificilă, ca un fel de spirală descendentă.

Probleme maritale precum cea de mai înainte pot fi rezolvate. Este foarte bine dacă ambii părinţi cunosc pe cineva cu twc să poată discuta, în faţa căruia să poată plânge şi să-şi limită descărca nervii, înainte ca sentimentele lor să ducă la izbucnirea unei crize. Ajutorul ocazional primit în îngrijirea copilului contribuie de asemenea la dispariţia presiunilor şi le permite levinţilor să aibă mai mult timp pentru ei şi să-şi acorde mai multă atenţie unul altuia.

Ce pot face în legătură cu problemele care apar la ora de culcare?

Ora culcării este adesea un moment dificil în familiile cu copii mici, mai ales după vârsta de un an. În urma unui studiu s-a constatat că jumătate dintre bebeluşii cu vârsta cuprinsă între unu şi doi ani se opun de obicei atunci când trebuie să se culce, cauzându-le părinţilor probleme.**13** Culcarea se poate face însă fără probleme odată ce nevoile bebeluşilor sunt cunoscute. Există câteva motive posibile pentru care bebeluşul nu adoarme atunci când dumneavoastră aţi vrea ca el

să se culce: 1) bebeluşului nu-i este somn; 2) bebeluşul este prea stimulat; 3) bebeluşul simte nevoia de apropiere fizică; 4) bebeluşul simte nevoia să plângă; 5) dumneavoastră sunteţi încordată; 6) bebeluşului nu-i place să i se spună ce să facă. Fiecare dintre aceste motive va fi analizat separat.

POSIBILE MOTIVE

PENTRU CARE BEBELUŞII NU ADORM

Bebeluşului nu-i este somn.
Bebeluşul este prea stimulat.
Bebeluşul simte nevoia de apropiere fizică.
Bebeluşul simte nevoia de a scăpa de stres prin plâns (fiind ţinut în braţe).
Părinţii sunt încordaţi sau neliniştiţi.
Bebeluşului nu-i place să i se spună ce să facă (lucru mai probabil după vârsta de 12 luni).

Bebeluşului nu-i este somn

Unii părinţi consideră că bebeluşul lor ar trebui să meargă la culcare exact la aceeaşi oră în fiecare seară şi să doarmă regulat în cursul zilei. Adulţii merg însă rareori la culcare la aceeaşi or A doua seri la rând, pentru că ei sunt mai obosiţi în unele zilo decât în altele. Nu aveţi niciun motiv să credeţi că bebeluşii sunt altfel. Deşi părinţilor le convine ca bebeluşii să aibă un somn regulat, unii bebeluşi nu se comportă astfel. Adeseori pârinţii

sunt cei care „au nevoie” ca bebeluşii să doarmă, astfel încât ei să poată trage la rându-le un pui de somn ori să petreacă un timp singuri sau împreună. Este important ca dumneavoastră să vă cunoaşteţi nevoile şi să încercaţi să vi le satisfaceţi, dar nu trebuie să faceţi acest lucru pe seama bebeluşului. Doar el ştie cât trebuie să doarmă într-o anumită zi. Unii bebeluşi au nevoie de mai mult somn decât alţii. În plus este posibil ca somnul lor să aibă o durată diferită de la o zi la alta, în funcţia de factori precum vârsta, măsura în care s-au bucurat de mişcare, aer curat şi soare, starea sănătăţii, ritmul de creştere şi timpul petrecut plângând.

Bebeluşii nu au nevoie de atât somn pe cât se crede sau se recomandă în mod obişnuit, iar cu cât se eliberează mai mult de tensiuni prin plâns, cu atât se pare că au mai puţină nevoie de somn. Acest lucru este dovedit în parte de către copiii instituţionalizaţi care plâng foarte puţin şi care se ştie că dorm foarte mult. În urma unui studiu efectuat asupra câtorva copii instituţionalizaţi imediat după ce aceştia au fost adoptaţi, s-a constatat că una dintre reacţiile la îmbunătăţirea îngrijirii a constat în reducerea numărului orelor de somn. În plus, bebeluşii adoptaţi **mu** avut adesea episoade de plâns determinate de cauze necunoscute.**14**

Părinţii care le permit bebeluşilor să plângă atât cât simt nevoia (ţinându-i în acelaşi timp în braţe) descoperă că aceştia n-au nevoie de mult

somn. Fiul meu dormea circa 13 ore pe zi la viirsta de şase luni, 12 ore şi jumătate la vârsta de un an şi cam 1.1 ore şi jumătate la vârsta de 18 luni (inclusiv somnul din cursul zilei). Pe la vârsta de doi ani, dormea aproximativ 11 ore noaptea, iar ziua nu mai dormea deloc. Fiica mea a urmat acelaşi program.

În schimb, unii bebeluşi, care n-au putut să doarmă bine din cauza stresului, dorm mai mult şi mai profund după ce pifmg sănătos. Odată însă ce vor recupera somnul pierdut, probabil că ei vor avea nevoie de mai puţin somn decât cei care li au plâns destul. Deci bebeluşii care plâng suficient dorm în (meral bine, dar nu mult.

Implicaţia acestui lucru este aceea că nu trebuie să presupuneţi că bebeluşul va merge la culcare atunci când credeţi dumneavoastră că ar trebui să meargă. Lucrurile vor merge mult Ittai uşor dacă, înainte de a-l pune în pat, veţi căuta cu atenţie Semne ale faptului că-i este somn. În categoria semnelor respective intră închiderea pleoapelor, frecarea ochilor, întinsul pe jos sau faptul că se agaţă tot timpul de dumneavoastră.

În diferitele părţi ale Globului, bebeluşii au ore foarte diferite de culcare. De pildă, în Europa de Sud, unde mulţi oameni dorm după-amiaza, se obişnuieşte ca bebeluşii şi copiii mici să fie încă ireji la ora zece – unsprezece noaptea. În Anglia, potrivit tradiţiei, DOpiii trebuie culcaţi pe la şase-şapte, înainte ca adulţii să ia limsa de seară. Nu există o regulă, iar dumneavoastră puteţi adapta programul de somn al bebeluşului astfel încât

acesta să corespundă nevoilor şi stilului propriu de viaţă.

În loc să încercaţi să-l faceţi pe copil să doarmă atunci când nu I este somn, o modalitate mai bună de a-i ajusta programul tic somn la o oră mai timpurie ar fi aceea de a nu-l lăsa să doarmă târziu după-amiaza. Pe măsură ce copilul creşte şi

În

ajunge să doarmă o singură dată în cursul zilei, puteţi face în aşa fel încât acest lucru să se petreacă pe la prânz sau la începutul după-amiezii. Atenţie însă: culcatul prea devreme îl poate face pe bebeluş să se trezească mai repede dimineaţa. În schimb, dacă vreţi ca bebeluşul să stea treaz mai mult timp în cursul serii, atunci îl puteţi face să se culce mai târziu după-amiaza.

Bebeluşul este prea stimulat

Majoritatea sugarilor pot adormi practic oriunde. Dar, pe măsură ce bebeluşii cresc, oamenii şi lucrurile devin tot mai interesante, relaţiile sociale devin mai profunde, iar noile aptitudini motorii şi de comunicare stârnesc senzaţii noi. Copiii mici preferă adeseori să se joace sau să interacţioneze cu alte persoane decât să doarmă. Ei pot deveni atât de absorbiţi de ceea ce fac încât n-o să vă daţi seama că le este somn. În asemenea momente, puteţi căuta semne ale faptului că bebeluşului dumneavoastră îi este

somn, după care să încercaţi să reduceţi intensitatea stimulării. O cameră întunecoasă şi liniştită îmbie în mod evident mai mult la somn decât una luminoasă şi zgomotoasă.

Bebeluşul simte nevoia de apropiere fizică

Chiar dacă bebeluşului îi este somn şi aţi redus la minimum intensitatea stimulării, este posibil ca acesta să nu vrea să fie pus să doarmă singur. Aşa cum am menţionat deja, bebeluşii simt nevoia de apropiere fizică atunci când adorm. De aceea vă recomand să vă ţineţi în braţe copilul sau să vă întindeţi lângă el până adoarme.

Este un lucru neobişnuit ca bebeluşul să adoarmă singur fără să apeleze la un comportament de control. Un studiu efectuat pe 126 de sugari sănătoşi a revelat faptul că bebeluşii care adormeau în prezenţa unui adult erau mai puţin înclinaţi să folosească un obiect de ataşare sau să-şi sugă degetul.**15** Cei care adorm singuri trebuie să înveţe să-şi reprime nevoia de apropiere, ca şi nevoia de a protesta şi de a plânge. Ei fac acest lucru apucând un obiect preferat sau sugându-şi degetul ori suzeta.

Bebeluşul simte nevoia să plângă

Uneori este greu să distingi somnolenţa de nevoia de a plânge, Adevărata stare de somnolenţă a unui bebeluş se poate identifici!

după înfăţişarea obosită, liniştită a acestuia. Un bebeluş care este realmente pregătit să adoarmă va face acest lucru imediat şi în mod spontan de îndată ce distracţiile şi stimularea vor fi foal reduse. El nu va fi agitat, plângăcios, neastâmpărat sau hiperactiv.

Unii părinţi cred că smiorcăiala şi agitaţia sunt semne ale somnolenţei. De multe ori îi auzi pe părinţi spunând: „Of, începe să se agite. Probabil că vrea să doarmă”. Smiorcăiala şi agitaţia sunt semne ale nevoii de a plânge, nu ale nevoii de a dormi. Este posibil ca bebeluşii care se agită să simtă că le este somn, dar ei nu sunt încă pregătiţi să adoarmă atâta vreme cât se agită. Agitaţia apare adeseori la sfârşitul zilei, dar acest lucru se întâmplă doar din cauză că oboseala îi face pe bebeluşi să-şi reprime mai greu sentimentele. De aceea, când un bebeluş nu are multă energie, există şanse mai mari ca el să plângă şi să-şi exprime sentimentele pe faţă. Însă el nu va fi cu adevărat pregătit să adoarmă decât *după* ce a plâns.

Bebeluşii agitaţi care n-au plâns atunci când au simţit nevoia este puţin probabil să adoarmă fără a apela la un comportament de control care să-i ajute să-şi reprime sentimentele. (A se vedea capitolul 2.) Acesta ar putea consta în apucarea unei pături mai deosebite, sugerea degetului sau suzetei, suptul la sân nuu legănat. Aceste comportamente de control îi fac pe bebeluşi să intre într-un fel de transă temporară care-i ajută să se liniştească şi să adoarmă. Dacă însă apelaţi

în mod regulat la legănat, plimbat, alăptat sau alte lucruri asemănătoare pentru a vă linişti copilul şi a-l face să doarmă, pot apărea o serie de greutăţi. S-ar putea să vă descurajaţi constatând că acesta se trezeşte şi plânge de îndată ce-l aşezaţi. Dumneavoastră îl luaţi din nou şi începeţi să-l legănaţi, să-l plimbaţi sau să-i daţi să sugă cu scopul de a-l adormi la loc. El iarăşi refuză să-l aşezaţi. Această situaţie poate continua câteva ore.

Unii specialişti recomandă ca bebeluşul să fie aşezat în pătuţ şi lăsat singur în cameră. Ei susţin că acesta va plânge 20 – 30 de minute în prima noapte şi vreo zece minute în cea de-a doua. În a treia noapte el va adormi fără să mai plângă. Alţii recomandă o abordare mai graduală, bebeluşul fiind lăsat să plângă singur doar câteva minute la început. În cele din urmă, el învaţă să se „liniştească” singur apelând la un comportament de control cum ar fi suptul degetului.

Eu *nu* recomand niciuna dintre aceste metode, din câteva motive. Ignorarea unui copil care plânge poate duce la scăderea încrederii acestuia în dumneavoastră. El va învăţa că nu se poate baza pe dumneavoastră atunci când este supărat. De asemenea, metodele respective îi pot accentua sentimentele de neujutorare, neajutorare şi teamă. Aceste posibile efecte pot da luiştere mai târziu unor probleme.

Dacă v-aţi legănat copilul sau l-aţi pus la sân ca să ad o armii, iar el se trezeşte şi plânge de îndată ce-l aşezaţi, probabil că wtmte nevoie să

plângă. Legănatul sau suptul la sân se poate să-l fi împiedicat să elimine stresul acumulat. Puteţi rezolva această problemă ţinându-vă copilul în braţe şi acordându-i atenţie, *fără* în Hă a-l legăna sau a-l alăpta. Atunci va avea ocazia să plângă Mr stingherit. Când va fi terminat de plâns, probabil că va cădea într-un somn adânc, iar atunci veţi putea să-l aşezaţi în pătuţ fără să se trezească. Plânsul în acest caz nu este produs de teamă sau de nevoia bebeluşului de a se afla în prezenţa dumneavoastră, pentru că vă aflaţi chiar acolo cu el, ci este o eliberare de tensiunile acumulate, de care bebeluşul trebuie să scape înainte de a cădea într-un somn adânc. Aşa încât, chiar după ce a plâns zdravăn în braţele dumneavoastră, va trebui poate să mai aşteptaţi vreo 10 – 15 minute după ce bebeluşul a adormit, ca să-l puteţi aşeza în pătuţ. Dacă încercaţi să-l puneţi prea repede, s-ar putea ca el să se trezească.

Obiceiurile de culcare pot fi benefice, mai ales în cazul copiilor mici, cărora lucrurile previzibile le prind bine. Un comportament de seară poate fi, de pildă, o baie urmată de spălatul pe dinţi şi o poveste. Când însă ritualurile de culcare (cum ar fi legănatul sau alăptatul) îl împiedică pe bebeluş să plângă, ele pot deveni comportamente de control şi pot crea probleme în privinţa somnului. Copiii mici simt adeseori nevoia de a plânge înainte să adoarmă. Dacă îi daţi voie copilului să plângă în timp ce dumneavoastră staţi cu el, acesta va dormi bine şi se va trezi vesel şi odihnit. Prin urmare, asiguraţi-vă că în programul

de culcare rezervaţi timp şi pentru ascultat. (Mai târziu, când va fi mai mare, copilul va folosi acest timp nu doar pentru a plânge, ci şi pentru a discuta despre ceea ce l-a supărat în ziua respectivă.)

Dumneavoastră sunteţi încordată

Unii bebeluşi sunt foarte sensibili la starea de spirit a altor persoane şi nu pot adormi liniştiţi dacă părinţii lor sunt încordaţi. Dacă vă ţineţi în braţe copilul şi vă gândiţi că „trebuie să adoarmă chiar *în clipa asta”,* există şanse ca el să nu adoarmă i s-au dacă sunteţi stresată, neliniştită, nerăbdătoare sau nervoasă atunci când îl ţineţi în braţe încercând să-l culcaţi, este posibil ca bebeluşul să nu se liniştească tocmai din această cauză. Ceea ce vă ajută pe dumneavoastră să vă liniştiţi probabil că-l va ajuta şi pe bebeluş să se liniştească. Dacă nevoia dumneavoastră de somn sau de a petrece un timp singură nu este satisfăcută, încercaţi să găsiţi o cale de a vi-o satisface. Când vă veţi simţi mai puţin aglomerată sau stresată, veţi avea mai multă răbdare şi veţi putea să-i faceţi bebeluşului un program de culcare mai flexibil, iar copilul va reacţiona probabil adormind mai uşor.

Bebeluşului nu-i place să i se spună ce să facă

În cel de-al doilea an de viaţă, copiii intră

într-o etapă a dezvoltării lor în care vor să fie stăpâni pe existenţa lor atât cât este cu putinţă. Le displace profund şi nu rabdă să li se spună ce să facă. Este un lucru sănătos şi normal, despre care vom discuta în detaliu în capitolul 6. Această dorinţă de autonomie poate îi una dintre cauzele problemelor care apar la ora culcării în cel de-al doilea an de viaţă. Dacă anunţaţi brusc faptul că cate ora culcării, copilul s-ar putea să se opună cu înverşunare, chiar şi atunci când îi este somn. Dacă sunteţi mai flexibilă şi ţineţi seama de semnele prin care copilul dumneavoastră vă indică faptul că este pregătit pentru somn, veţi întâmpina o rezistenţă mai slabă şi poate chiar veţi fi surprinsă să constataţi că acesta ia singur hotărârea de a merge la culcare. Iată ce mi-a spus o mamă:

Înainte aveam o mulţime de probleme la ora culcării, dar acum lucrurile merg mai bine. Cred că problema era că Gloriei nu-i plăcea să i se spună că trebuie să meargă la culcare, motiv pentru care opunea rezistenţă. Şi mai cred că era normal ca ea să se opună. Simţea că nu era încă pregătită pentru somn. Când am aşteptat ca ea să ne indice momentul în care i se face somn, ea chiar ne-a spus în cele din urmă că-i este somn şi vrea să se culce.

În cazul în care copilul dumneavoastră simte că mersul la culcare nu este atât de interesant ca joaca, puteţi transforma obiceiurile de culcare într-o joacă. De pildă îl puteţi determina pe copil să facă baie sugerându-i o activitate plăcută pe

care s-o desfăşoare în cadă. Când copiii simt că anumite activităţi îi distrează, ei sunt de regulă foarte dispuşi să coopereze. De asemenea, când culcatul implică o separare, este normal să se manifeste opoziţia copilului. Când vă ţineţi în braţe copilul sau vă întindeţi lângă el până adoarme, ora de culcare devine un moment de apropiere pe care acesta îl aşteaptă cu nerăbdare. (A se vedea capitolul 6 pentru mai multe amănunte despre stârnirea dorinţei dr cooperare la copiii mici.)

Cum îl pot face pe bebeluşul meu să doarmă noaptea fără să se trezească?

Trezirea în timpul nopţii este o problemă comună, mulţi bebeluşi continuând să se comporte astfel chiar şi după vârsta de doi ani. Un studiu a arătat că 35 *%* dintre bebeluşii cu vârsta de un an ne trezesc cel puţin o dată în timpul nopţii.**16**

În primele luni, este normal ca sugarii să se trezească o dată Hau de mai multe ori noaptea din cauza foamei. Ei nu sunt capabili să reziste foarte mult timp fără hrană. La vârsta de şase luni, majoritatea bebeluşilor sănătoşi dorm noaptea fără să se trezească, deşi unii ar mai putea simţi încă nevoia de a mânca o dată până dimineaţa. Dacă bebeluşul dumneavoastră (care are prate şase luni) se trezeşte mai mult de o dată pe noapte, este puţin probabil ca acest lucru să fie din cauza foamei. Alte cauze putu bile sunt boala,

suferinţa, un zgomot puternic sau pur şi Itimplu nevoia de apropiere.

CAUZE POSIBILE ALE TREZIRII ÎN TIMPUL NOPŢII

Foamea (mai probabil înainte de 6 luni)
Boala, suferinţa, disconfortul
Nevoia de apropiere fizică
Coşmarurile sau teama
Nevoia de eliminare a stresului prin plâns (fiind ţinut în braţe)

Cauza cea mai probabilă a trezirilor de noapte la bebeluşii mai mari este însă nevoia de a scăpa prin plâns de stresul acumulat (fiind ţinuţi în acest timp în braţe). Poate că bebeluşul dumneavoastră nu are destule ocazii de a plânge în cursul zilei şi în momentul culcării. Aşa cum am arătat în capitolul 2, bebeluşii învaţă să-şi reprime plânsul cu ajutorul unor comportamente repetitive denumite comportamente de control, cum ar fi alăptarea de „consolare” sau suptul degetului. Dacă apelaţi în mod regulat la un comportament de control spre a vă linişti bebeluşul în timpul zilei sau a-l pune în pătuţ să doarmă, este posibil ca el să nu plângă suficient, tensiunile acumulate putându-l împiedica să doarmă bine.

Este mult mai probabil ca bebeluşul să se trezească şi să plângă mai frecvent noaptea dacă comportamentul său de control este asociat cu trupul dumneavoastră, constând de pildă în legănat sau alăptat. Dacă comportamentele de

control ale bebeluşului vă implică şi pe dumneavoastră într-un anumit fel, el va părea să aibă „nevoie” de dumneavoastră pentru a desfăşura activităţile respective de fiecare dată când sentimentele sale se vor manifesta în cursul nopţii. Aceasta este un alt fel de nevoie derivată din necesitatea legitimă de apropiere resimţită în timpul nopţii.

Bebeluşii care au comportamente de control nelegate de trupul părinţilor, cum ar fi suptul suzetei, al degetului, apucarea unor pături mai deosebite sau a unor animale de pluş, nu plâng atât de mult după ei în cursul nopţii. Chiar dacă este posibil ca aceşti bebeluşi să se trezească des, părinţii nu-şi vor da seama de acest lucru, mai ales dacă bebeluşul doarme singur într-o cameră separată. Asemenea bebeluşi vor suge sau vor apuca pur şi simplu obiectele preferate şi vor adormi la loc. Aşadar, dacă bebeluşul dumneavoastră nu se trezeşte de obicei noaptea, nu înseamnă neapărat că el plânge atât cât simte nevoia. Aceasta poate însemna că el are un comportament de control la care apelează noaptea pentru a-şi reprima plânsul.

Este un lucru foarte obişnuit ca bebeluşii hrăniţi la sân»A se trezească des noaptea cu mult după vârsta de şase luni, Cercetătorii au constatat că aceştia se trezesc mai des noaptea în cel de-al doilea an decât bebeluşii de vârstă similară care au foni înţărcaţi.**17** Bebeluşii care se trezesc în cursul nopţii nu mai tre’ buie hrăniţi atât de frecvent, cu toate că par a vrea să mănânce zi şi

noapte după trecerea câtorva ore. Pentru aceşti bebeluşi, alăptarea este aproape sigur un comportament de control care-i ajută să-şi reprime sentimentele.

Alăptatul timp de câţiva ani este un mijloc excelent de satisfacere a nevoilor alimentare şi de apropiere fizică ale bebeluşului. Aceasta nu înseamnă însă neapărat că el trebuie alăptat des noaptea. Dacă din această cauză suferiţi de un deficit de somn, poate ar fi bine să stabiliţi cu bebeluşul o relaţie bazată pe ascultare, pe lângă cea legată de alăptare. Dacă veţi înceta să vă mai alăptaţi bebeluşul ca să-l „consolaţi" şi-l veţi alăpta doar dacă-i este realmente foame sau sete, veţi dormi amândoi mai bine. Pregătiţi-vă însă ca, la început, să asistaţi la lungi reprize de plâns.

Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să încetaţi a mai folosi comportamentele de control din momentul culcării (alăptarea, legănatul) spre a-l determina pe bebeluş să adoarmă. Ţineţi! în braţe fără a-l distrage în vreun fel şi lăsaţi-l să plângă dacă iimte nevoia. Iată ce mi s-a-ntâmplat mie:

Spre încântarea mea, fiul mea a început să nu se mai trezească noaptea pentru a se hrăni pe la vârsta de trei luni. Încântarea a fost însă de scurtă durată, căci la vârsta de şase luni el a început să se trezească de două până la şase ori pe noapte. Îmi amintesc faptul că atunci am început să-l alăptez dinadins înainte de culcare fiindcă acesta era un mod uşor şi comod de a-l „face" să doarmă. N-am făcut nicio legătură între alăptarea

dinaintea culcării şi trezirea din timpul nopţii, iar el a continuat să trezească în *fiecare* noapte. De fiecare dată îl alăptam ca să adoarmă la loc, îi ţineam capul lipit de pieptul meu sau mă uitam la el cum plânge. N-am putut afla de ce continua să se trezească noaptea. Abia când el a împlinit un an şi 11 luni mi-am dat seama că alăptarea de la ora culcării îl împiedica să plângă înainte să adoarmă. Aşa că, într-o seară, la ora menţionată, l-am ţinut în braţe fără să-i dau să sugă. A plâns destul de mult, dar în acea noapte a dormit mai bine. În câteva zile şi-a făcut obiceiul de a dormi noaptea fără să se trezească, plângând seara înainte de culcare (în timp ce eu îl ţineam în braţe). În sfârşit, pentru prima oară după doi ani, am început şi eu să dorm suficient noaptea! După aceea nu l-am mai alăptat niciodată înainte de culcare, dar el a continuat să sugă în timpul zilei până când s-a înţărcat la vârsta de doi ani şi jumătate.

Şi biberonul poate face obiectul unui comportament de control. Unii bebeluşi hrăniţi cu biberonul se trezesc noaptea cerând să bea lapte, deşi sunt cu mult trecuţi de vârsta la care mai au nevoie de lapte în cursul nopţii. Soluţia acestei probleme este aceeaşi cu cea valabilă în cazul bebeluşilor hrăniţi la sân care se trezesc des noaptea: încetaţi să-i mai daţi lapte înainte de culcare şi în cursul nopţii şi permiteţi-i bebeluşului să plângă dacă simte nevoia, ţinându-l în acelaşi timp în braţe şi acordându-i permanent atenţia dumneavoastră.

După ce aţi încercat această soluţie, dacă bebeluşul (mai mare de şase luni) sau copilul continuă să se trezească des noaptea, iar dumneavoastră consideraţi că şi-a făcut un comportament de control din a suge la sân sau din biberon, puteţi să-i oferiţi braţele dumneavoastră ocrotitoare şi o ceaşcă de lapte, suc de fructe sau apă în locul sânului sau biberonului, atunci când se trezeşte în cursul nopţii. Astfel veţi afla dacă el plânge pentru că-i este foame, sete sau simte nevoia de apropiere. Dacă acceptă să bea şi adoarme liniştit la loc, atunci veţi şti că i-a fost pur şi simplu sete sau foame. Dacă însă refuză şi plânge sau îşi varsă nervii, atunci veţi şti că simte probabil nevoia de a se elibera de stresul acumulat (presupunând că nu se simte rău şi nu-l doare nimic).

În plus, există şi alte mijloace (în afara alăptării frecvente) la care dumneavoastră este posibil să apelaţi fără să vă daţi seama pentru a-l distrage pe bebeluş şi a-l împiedica să plângă în timpul zilei. Poate că de multe ori încercaţi să-l înveseliţi atunci când se agită, fără să realizaţi că la origine se află o stare de tensiune de care el trebuie să scape prin plâns. Dacă-l lăsaţi să plângă atât cât simte nevoia în cursul zilei (acordându-i atenţia dumneavoastră), nevoia bebeluşului de a plânge în cursul nopţii se va diminua.

De asemenea, puteţi încerca să reduceţi stresul la care este supus bebeluşul. Este oare prea stimulat sau atmosfera din casă este prea stresantă? Dacă viaţa bebeluşului este una liniştită

şi plină de evenimente previzibile, probabil că el va dormi mai bine.

Dacă aţi încercat să aplicaţi toate aceste lucruri, iar bebeluşul continuă să se trezească des noaptea, îl puteţi încuraja să plângă la prima trezire din cursul nopţii. Dacă în acel moment a plâns zdravăn în braţele dumneavoastră, există şanse mai mari ca el să doarmă fără a se trezi până dimineaţă. Dar până să observaţi vreun rezultat, este posibil să treacă mai multe nopţi.

Aşa cum am menţionat în capitolul 2, o naştere traumatizantă îl poate face pe bebeluş să se trezească des noaptea şi să plângă. Orice bebeluş are câteva perioade de somn adânc în cursul nopţii, punctate de scurte intervale caracterizate printr-o stare semiconştientă sau chiar de veghe. Poate că acei bebeluşi care plâng în momentele respective îşi amintesc cum s-au nâs* cut şi nu adorm la loc atât de uşor. Trezirea seamănă întrucâtva cu ieşirea din pântece. Unii părinţi observă că bebeluşii lor plâng în fiecare zi la ora la care s-au născut. Dacă naşterea s-a produs în timpul nopţii, bebeluşul va fi agitat în momentul respectiv. Aceşti bebeluşi trebuie să-şi facă plânsul de noapte în momentul în care le revin acele amintiri.

Trezirea în cursul nopţii n-a fost o problemă prea gravă pentru părinţi până la apariţia obiceiului de a dormi separat. Este extrem de neplăcut şi obositor să te dai jos din patul cald de câteva ori în toiul nopţii, să aprinzi lumina, să-ţi pui halatul şi papucii, să te duci într-o altă cameră

şi să iei din pătuţ un bebeluş care plânge. Dacă vă veţi lăsa copilul să doarmă cu dumneavoastră în pat, veţi fi lângă el atunci când va avea nevoie de dumneavoastră şi nu va mai trebui să vă daţi jos din pat. Acesta este unul dintre avantajele de necontestat ale împărţirii patului cu bebeluşul dumneavoastră.

Când copilul doarme într-o altă cameră, este foarte tentantnă l ignoraţi atunci când se trezeşte şi plânge noaptea. De fapt, Unii părinţi îşi spun chiar că bebeluşul n-are deloc nevoie de ei. Ei ajung să creadă că acesta şi-a făcut pur şi simplu un prost Obicei de care-l vor putea lecui cu uşurinţă. Lor le este foarte uşor să urmeze sfaturile unora dintre specialişti, care consideră că soluţia la această problemă este aceeaşi cu cea aplicabilă în cazul problemelor de la ora culcării. Ei îi sfătuiesc pe părinţi «A-şi ignore copilul pentru ca acesta să înveţe că nu va obţine nimic dacă se va trezi şi va plânge.

Eu nu recomand această metodă. A ignora un copil care plânge, indiferent de oră, poate fi un lucru foarte dăunător pentru că astfel se pot naşte în el sentimente de neîncredere, neajutorare sau nelinişte. Bebeluşii au nevoie de apropiere nu doar rând adorm seara, ci şi când se trezesc noaptea. Bebeluşul nu me de unde să ştie că dumneavoastră sunteţi aproape dacă nu VA vede, nu vă aude, nu vă simte mirosul sau nu vă percepe în Vreun alt fel prezenţa. Faptul de a fi lăsat să plângă singur îl împftimântă.

Mi-este ruşine să spun că odată am încercat

să-mi ignor bălaiul atunci când plângea noaptea. Aceasta s-a petrecut înainte tic n învăţa cum să-l ajut să doarmă fără să se trezească în timpul nopţii. Iată ce s-a întâmplat:

Când fiul meu avea zece luni, dormea într-un pătuţ într-o cameră separată. Se trezea în mod regulat de două până la şase ori pe noapte. Un prieten m-a convins că era doar un obicei prost de care-l puteam dezvăţa ignorându-l atunci când plângea noaptea; aşa că am încercat. A plâns mult (vreo 45 de minute) în prima noapte, ceva mai puţin în următoarele două nopţi, iar în a patra noapte n-a mai plâns deloc. După câteva nopţi însă, l-am auzit scâncind de câteva ori. Am aşteptat un timp după ce a scâncit, apoi am intrat încet în camera lui. Spre surprinderea mea, stătea întins în pătuţ, treaz, cu ochii larg deschişi. De îndată ce m-a văzut, a izbucnit în lacrimi, aşa încât l-am luat imediat în braţe, iar el s-a agăţat de mine ca o maimuţică. Am stat cu el şi am plâns sănătos şi fără încetare timp de *două ceasuri întregi*. În următoarele zile, amândoi am plâns foarte mult. Mi-am dat seama că faptul de a fi fost lăsat singur fusese o experienţă foarte traumatizantă pentru el. A doua zi, am luat salteaua de la pătuţ, am pus-o în dormitorul nostru (alături de salteaua noastră, care era întinsă pe jos), iar de atunci l-am lăsat să doarmă lângă mine. (Când avea trei ani şi jumătate, bunica lui a venit să locuiască la noi, iar el a fost foarte bucuros să se mute în aceeaşi cameră cu ea.)

Dacă bebeluşul dumneavoastră doarme într-o

cameră separată, ar trebui să mergeţi la el de fiecare dată când plânge. Vedeţi dacă nu cumva îi este foame, frig, s-a udat sau se simte rău. Dacă simte nevoia să plângă, staţi cu el, ţineţi-l în braţe şi acordaţi-i atenţie până când termină de plâns. Chiar dacă nu vă daţi seama ce-i trebuie sau nu faceţi ceea ce trebuie, este mult mai bine aşa decât să-l ignoraţi.

Ar trebui oare să-i dau bebeluşului meu narcotice ca să adoarmă?

Încă din timpurile străvechi părinţii le-au administrat bebeluşilor narcotice ca să doarmă. Cele mai populare narcotice au fost opiul şi alcoolul. În secolul al doilea înainte de Hristos, medicul grec Galen prescria opiu pentru liniştirea bebeluşilor agitaţi, iar această practică a dăinuit de-a lungul veacurilor. În Europa, mamele şi doicile îşi ungeau de obicei mameloanele cu o soluţie pe bază de opiu înainte de a-i alăpta pe sugari, care în timpul suptului absorbeau şi ceva opiu, iar apoi adormeau imediat, Preparatele tradiţionale pe bază de opiu puteau fi obţinute uşor de la farmacişti. La sfârşitul secolului al XIX-lea şi începutul secolului al XX-lea, în SUA se vindea fără reţetă un leac pe bază de opiu contra colicilor bebeluşilor numit „Siropul de liniştire al lui Winslow”.**18** în Europa, se mai obişnuia să se dea bebeluşilor a fi sugă un săculeţ din pânză umplut cu seminţe de mac (care sunt o sursă de opiu) şi zahăr. Un alt leac contra durerilor

provocate de apariţia dentiţiei şi pentru somn consta într-o cârpă înmuiat A în cidru fermentat (alcoolizat). În Austria, aceste precursoare ale suzetelor, care erau folosite de către ţărănci, purtau numele de „Most-Zutz”, adică „sân cu cidru”.**12**

Astăzi, medicii prescriu uneori tranchilizante ori sedative pentru bebeluşii agitaţi care nu au somn. În urma unei anchete efectuate în Anglia, s-a constatat că 25 % dintre bebeluşii cu vârsta de un an şi jumătate au primit sedative. Narcoticele îi pot ajuta pe bebeluşi să adoarmă şi să nu se mai trezească în timpul nopţii, însă acest lucru nu face decât să mascheze problema fundamentală a stresului acumulat. Corpul bebeluşului va mai avea încă înmagazinate acele tensiuni care i-au provocat starea de nesomn, iar el va mai simţi încă nevoia de a plânge. Narcoticele nu vor face decât să amâne plânsul, iar tensiunile vor rămâne până când bebeluşul va avea ocazia să plângă. Mai mult, stresul acumulat poate avea mai târziu efecte secundare negative cum ar fi reducerea rezistenţei la infecţii şi poate duce la comportament agresiv, hiperactivitate şi lipsă de concentrare.

Un alt motiv pentru care este indicat să evitaţi administrarea unor asemenea narcotice bebeluşilor îl reprezintă faptul că acestea pot crea dependenţă şi pot pregăti terenul pentru abuz. În capitolul 2 am explicat cum orice lucru făcut unui bebeluş atunci când acesta simte nevoia să plângă

devine parte a unui automatism, care este reactivat apoi de fiecare dată când bebeluşul este supărat. Dacă vă adormiţi adesea bebeluşul administrându-i un narcotic în loc să-i permiteţi să folosească procesul natural de relaxare prin plâns, narcoticul poate deveni pentru bebeluş obiectul unui comportament de control. Mai târ Xlu, organismul lui şi-ar putea aminti de această dependenţă timpurie de substanţele chimice, determinându-l să încerce să icape de stările psihice dureroase prin administrarea unor asemenea substanţe.

Medicina occidentală se bazează foarte mult pe medicamente în tratarea simptomelor, însă această practică poate fi extrem (tr înşelătoare. Medicii şi pacienţii trebuie să înceapă să se bănesc mai mult pe mecanismele naturale de vindecare ale organismului şi să aibă încredere în capacitatea organismului uman lin a elimina tensiunile acumulate. Pentru ca procesele de vindecare ale organismului să dea rezultate, este necesar să se înceapă prin a simţi o oarecare suferinţă psihică. Procesele de uşurare psihică, cum ar fi plânsul şi accesul de furie, cer timp, sunt zgomotoase şi produc stări de confuzie. Ele sunt însă indiciile externe ale faptului că o persoană are sentimente dureroase şi se luptă cu ele într-un mod sănătos. Ajutându-vă bebeluşul să se relaxeze şi să adoarmă astfel, beneficiind de atenţia şi dragostea dumneavoastră, îl veţi ajuta de asemenea să devină o persoană iânătoasă din punct de vedere psihic.

Cum rămâne cu nevoia mea de somn?

Întreruperea somnului nopţi în şir poate fi un lucru extrem de nimnitor. Chiar dacă bebeluşul doarme cu dumneavoastră şi nu trebuie să vă daţi jos din pat ca să vă ocupaţi de el, vă vine totuşi greu să vă treziţi. Sugestiile pe care le-am dat în această carte nu sunt o garanţie a faptului că bebeluşul dumneavoastră va dormi întotdeauna toată noaptea după vârsta de şase luni. Toţi bebeluşii fac din când în când nopţi albe atunci când sunt bolnavi sau le apar dinţii, când sunt mai stresaţi ori au loc schimbări în procesul dezvoltării lor.

Vă puteţi satisface nevoia de somn în mai multe moduri. Unul dintre ele este acela de a-i încredinţa partenerului dumneavoastră sarcina de a se îngriji de nevoile bebeluşului în timpul nopţii. Evident, prezenţa mamei biologice este necesară în vederea alăptării, însă o altă persoană, fie ea bărbat sau femeie, vă poate ajuta să satisfaceţi celelalte nevoi de noapte ale bebeluşului. Mai puteţi încerca apoi să trageţi un pui de somn ziua, când bebeluşul doarme. Dacă reprizele lui de somn sunt scurte sau imprevizibile (sau nu doarme deloc), puteţi încerca să găsiţi pe altcineva care să aibă grijă de el câteva ore zilnic în timp ce dumneavoastră vă odihniţi. Lipsa somnului poate fi o problemă deosebit de gravă pentru dumneavoastră dacă trebuie să vă deplasaţi la serviciu şi nu aveţi posibilitatea să vă

odihniţi în timpul zilei. Mulţi părinţi se trezesc mergând seara la culcare mai devreme decât ar fi normal. Dacă bebeluşul vă ţine trează noaptea, aveţi nevoie şi meritaţi să fiţi ajutată cât mai mult cu putinţă.

Unii părinţi îşi ignoră bebeluşii dacă aceştia plâng noaptea motivând că ei înşişi au nevoie de somn ca să-şi poată îndeplini în bune condiţii îndatoririle de părinţi în cursul zilei. Însă oricâtă grijă ar avea părinţii de bebeluş în cursul zilei, aceasta nu poate compensa pierderea încrederii sau teama, frustrarea şi neajutorarea pe care acesta le simte atunci când nimeni nu reacţionează la plânsul său. Dacă ignoraţi în mod regulat plânsul bebeluşului dumneavoastră din timpul nopţii, este posibil ca, în anii care vin, sarcina dumneavoastră de părinte să se complice. S-ar putea să aveţi de luptat cu problemele pe care copilul le va face înaintea culcării, cu temerile, coşmarurile, incontinenţa urinară sau anxietatea sa neobişnuit de puternică provocată de separare. Câţiva ani de îngrijire atentă la început pot contribui foarte mult la prevenirea apariţiei mai târziu a unor asemenea probleme. Bebeluşii au nevoi 24 de ore din 24, iar sarcina părinţilor nu se încheie la ora opt seara. Eu consider îngrijirea acordată de părinţi în primii ani o investiţie foarte valoroasă de timp şi energie. Cu cât investiţi mai mult în copil, cu atât acesta va creşte mai sănătos din punct de vedere afectiv.

Este important totuşi să nu vă sacrificaţi într-atât încât să ajungeţi să manifestaţi resentimente

faţă de bebeluşul dumneavoastră. Dacă se întâmplă acest lucru, vă va prinde bine nu doat**1** ajutorul din cursul zilei, ci şi eliberarea de sentimentele dureroase care vă încearcă (de preferat departe de copil). Iată ce a făcut o mamă al cărei copil se trezea des noaptea:

Simţeam că înnebunesc. Nu pricepeam ce nu este în regulă, care e problema. Şi mă înfuriam atât de tare! îmi era greu să-mi închipui c-aş putea să mă-nfurii aşa pe el.

Cu toate acestea, ziua, când nu eram atât de obosită, chiar îl iubeam. Noaptea însă, când se pornea din nou, mă înfuriam şi-mi venea să strig la el sau să-l scutur. Dulcele meu copilaş, îmi venea să-i trag câteva ca să tacă şi să doarmă. În acel moment, din cauza oboselii crunte şi a frustrării, izbucneam într-un astfel de plâns, încât nu-l puteam adormi. Soţul meu era acolo, dar uneori îmi vărsăm nervii şi pe el pentru că-şi continua netulburat somnul! A fost greu. Nu mi-am lovit niciodată copilul. Nu i-am făcut nimic niciodată. Reuşeam întotdeauna să mă opresc într-un anumit fel.

Faptul că această mamă şi-a permis să plângă probabil că a Hutat-o să nu-şi lovească bebeluşul. Dacă aţi simţit ceva asemănător cu ce a simţit ea, gândiţi-vă că nu sunteţi singure. Este normal să fiţi furioasă atunci când nu puteţi dormi. Încercaţi să plângeţi atât cât simţiţi nevoia, să cereţi ajutor şi nu uitaţi că aceste nopţi grele vor trece. Nu ignoraţi sugestiile pe care vi lemn dat în acest capitol pentru a-l ajuta pe bebeluş să doarmă

noaptea fără să se trezească. Înţelegerea nevoii copilului dumneavoastră de a plânge (în timp ce este ţinut în braţe) poate duce la o îmbunătăţire considerabilă a obiceiurilor pe care el le are în privinţa somnului.

EXERCIŢII

Exploraţi-vă copilăria.

1. Cum era atunci când, copil fiind, se apropia ora de culcare seara şi în cursul zilei?

2. Vi s-a dat vreodată voie să dormiţi cu părinţii sau cu o altă persoană? Cum a fost?

3. V-aţi temut vreodată de întuneric sau v-a fost frică să rămâneţi singură? V-aţi trezit vreodată noaptea din cauza unui coşmar sau dintr-un alt motiv şi aţi strigat după ajutor? Ce s-a întâmplat?

Exprimaţi-vă sentimentele

În **legătură cu bebeluşul dumneavoastră.**

1. Aţi dormit vreodată cu bebeluşul dumneavoastră sau faceţi de obicei acest lucru? Dacă nu, încercaţi să faceţi aceasta într-o noapte, luând în prealabil măsurile de siguranţă recomandate. Ce părere aveţi în legătură cu faptul de a-l lăsa pe copil să doarmă cu dumneavoastră?

2. Ce părere aveţi despre programul de somn al bebeluşului dumneavoastră? Aţi vrea ca el să

doarmă mai mult sau mai puţin?

3. Aveţi probleme în legătură cu adormirea bebeluşului sau cu trezirea lui în cursul nopţii? vorbiţi despre sentimentele pe care vi le stârneşte acest fapt (furie, indignare, neajutorare etc.)?

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Aţi dormit suficient de când s-a născut bebeluşul dumneavoastră? Dacă nu, ce părere aveţi în această privinţă? încercaţi să găsiţi o cale de a vă satisface nevoia de somn fără a afecta nevoia de atenţie a bebeluşului dumneavoastră.

2. S-a schimbat în vreun fel viaţa dumneavoastră sexuală de la naşterea copilului? Ce părere aveţi în legătură cu viaţa dumneavoastră sexuală din prezent (sau cu lipsa ei)?

3. Dacă simţiţi nevoia de a desfăşura activităţi de natură sexuală cu bebeluşul dumneavoastră, probabil că aţi fost subiectul unor abuzuri sexuale pe vremea când aţi fost copil. Rezistaţi tentaţiei de a vă da frâu liber pornirilor şi gândiţi-vă că aveţi nevoie de ajutor. Consideraţi aceasta drept o excelentă ocazie de a vă vindeca de suferinţa provocată de acele abuzuri. Încercaţi să găsiţi un psihoterapeut competent care să cunoască bine problema abuzurilor sexuale şi care să vă ajute să scăpaţi de sentimentele dureroase care vă macină. (Trebuie observat faptul că excitaţia sexuală către se produce în timpul alăptării unui bebeluş este normală, nefiind un

semn de perversiune sexuală.)

CAPITOLUL 5

JOACA: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ ÎNVEŢE

Cât de importanţi sunt primii ani pentru dezvoltarea inteligenţei?

Psihologii considerau în trecut că inteligenţa este determinată de moştenirea genetică şi că ea nu poate fi influenţată foarte mult de condiţiile de mediu. Cercetătorii au stabilit că nivelul nostruric inteligenţă este determinat atât de factori ereditari, cât şi de factori de mediu. Variabilitatea se datorează însă în proporţie de sub 50 % eredităţii şi în proporţie de peste 50 *%* factorilor de mediu (inclusiv mediului din pântecele mamei).**1** Ştim astăzi că experienţa şi stimularea, mai ales în primii ani de viaţă, sunt fketori importanţi care ajută la dezvoltarea capacităţilor intelectuale.

Mediul din pântecele mamei a fost ignorat de majoritatea studiilor efectuate până în anii 1990, când cercetătorii au devenit tot lliai conştienţi de importanţa lui. Studiile au arătat că expunerea în perioada prenatală la nicotină, alcool sau cocaină este corelată la copiii cu un coeficient de inteligenţă şi performanţe şcolare interioare.**2** Chiar şi în absenţa narcoticelor, fătul este afectat de anxietatea sau de starea de depresie a mamei.

Cercetătorii au eon**ii** nint că sugarii proveniţi din mame deprimate tind să manifeste mai multe anomalii în privinţa comportamentului şi a desfăşurării proceselor fiziologice şi biochimice, acestea fiind cauzate probabil itr hormonii stresului produşi în timpul sarcinii.**3**

Există dovezi că hormonii materni ai stresului pot afecta reacţia fătului la stimuli încă înainte de naştere. Feţii ai căror toarne au avut un nivel ridicat de hormoni ai stresului au prewmtat o capacitate redusă de deprindere cu stimuli repetaţi pre Mtm un ton produs pe abdomenul mamei. Aceasta indică faptul t' A feţii mamelor stresate n-au fost capabili să înveţe la un nivel optim.**4** Este posibil de asemenea ca mediul din pântecele mamei le activeze la făt anumite gene şi să inhibe altele, accentuând Xltfel anumite caracteristici ale comportamentului cum ar fi impulsivitatea.**5** Din punct de vedere biologic, este firesc ca un bebeluş să fie impulsiv şi să reacţioneze prompt la stimuli dacă mama este stresată. Acesta este modul în care natura îi asigură supravieţuirea într-un mediu ostil şi ameninţător. Totuşi, în condiţiile în care se consumă atât de multă energie pentru protecţie şi supravieţuire, sunt şanse mari ca dezvoltarea aptitudinilor cognitive să fie afectată.

O stimulare prenatală corespunzătoare poate contribui la dezvoltarea cognitivă a copilului dumneavoastră. Aşa cum am menţionat în capitolul 1, activităţile de dezvoltare prenatală în

care sunt implicate muzica, mişcarea, vorbitul cu fătul şi reacţiile la mişcările acestuia pot avea efecte favorabile pe termen lung.

După naştere, experienţele continuă să aibă un efect semnificativ asupra capacităţilor ulterioare ale copilului. Cercetările efectuate pe animale au arătat că experienţa din primii ani de viaţă poate modifica structura propriu-zisă a creierului, limitând sau amplificând capacităţile adulţilor. În cadrul unui studiu, câţiva şobolani tineri au fost plasaţi vreme de câteva săptămâni într-un mediu îmbunătăţit (cu rafturi pe care să se căţere, roţi pe care să alerge, obiecte pe care să le cerceteze şi alţi şobolani cu care să vină în contact). S-a constatat ulterior că aceşti şobolani aveau celule cerebrale mai mari decât cele ale şobolanilor care stătuseră singuri în cuşti simple.**6** Este posibil ca schimbări asemănătoare să se producă la nivelul creierului bebeluşilor atunci când aceştia sunt crescuţi într-un mediu „îmbunătăţit”, Cercetările efectuate asupra unor perioade propice pentru anumite forme de stimulare a omului oferă dovezi suplimentare ale importanţei primilor ani de viaţă.**7** De exemplu, suntem foarte receptivi în ceea ce priveşte învăţarea limbilor atunci când suntem tineri. Mai târziu în cursul vieţii acest lucru este mult mai greu de realizat.

De la concepţie până la vârsta de doi ani, bebeluşul capătă o înclinaţie fundamentală spre învăţare, care va influenţa ulterior întregul proces de învăţare. Renumitul pedagog Maria Montessori

a observat că, la vârsta de trei ani, multor copii le pieriseră deja dorinţa de a învăţa şi capacitatea de a se concentra. Ea şi-a creat propria şcoală cu scopul de a combate această apatie şi a-l readuce pe copii pe calea corectă a învăţării.**8**

Nu ştim dacă efectele expunerii la acţiunea narcoticelor, alo stresului sau ale lipsei de stimulare în perioada prenatală sunt permanente. Cu toate acestea, chiar şi atunci când procesele fiziologice ale creierului au fost modificate, n-ar trebui să eliminăm posibilitatea refacerii lor deoarece creierul se poate repara într-o anumită măsură singur. Oricum, nu există nicio îndoială cât viaţa unui bebeluş va fi mult mai uşoară dacă acesta va beneficia de un mediu sănătos, fără narcotice şi fără stres încă de U concepţie.

Părinţii sunt deci răspunzători pentru cele mai importante experienţe de învăţare pe care le va avea vreodată copilul lor: cele la care este expus înainte de a se naşte şi în primii doi ani după naştere. Din fericire, majoritatea familiilor au resursele necesare achitării în bune condiţii de această sarcină. Asigurarea unui mediu propice învăţării pentru un bebeluş nu necesită foarte mulţi bani sau foarte multe cunoştinţe de psihologie a dezvoltării copilului. De fapt, nici măcar nu trebuie să vă învăţaţi copilul în sensul obişnuit al cuvântului. Nu aveţi nevoie decât de câteva obiecte de uz casnic, multă atenţie şi răbdare şi capacitatea de a reacţiona corespunzător.

Pe ce criterii mă pot baza pentru a alege o stimulare adecvată?

Existenţa unei stimulări adecvate este importantă pentru că lipsa ei poate încetini dezvoltarea bebeluşului dumneavoastră. Cu cât sugarii sunt ţinuţi în braţe, legănaţi sau atinşi mai mult în primele şase luni de viaţă, cu atât vor fi mai bune realizările lor în plan intelectual, incluzând aici capacitatea de orientare în Npnţiu, memoria, uşurinţa în exprimarea verbală şi coeficientul de inteligenţă.**9** Din clipa în care bebeluşii încep să manipuleze lucruri, cercetătorii au constatat că existenţa în casă a unei varietăţi de obiecte de joacă influenţează de asemenea favorabil dezvoltarea aptitudinilor cognitive.**10**

Alegerea jucăriilor adecvate vi se poate părea o sarcină copleşitoare. Ea este însă extrem de simplă şi nu necesită cunoştinţe de dezvoltare a copilului, pentru că cel mai bun lucru pe mre-l puteţi face este să-l lăsaţi pe copil să vă indice cam ce-ar vrea el să facă. Dumneavoastră nu trebuie decât să vă urmăriţi eu atenţie copilul, deoarece acesta vă va arăta ce este pregătit să nu: a. Dacă nu va avea nimic de învăţat de la o jucărie, o va ignora. Dacă însă este pregătit pentru o anumită jucărie şi poate învăţa ceva de la ea corespunzător stadiului de dezvoltare în care nr, află, vă va fi greu să-l opriţi să se joace cu ea. Acelaşi lucru rwle valabil în cazul jocurilor sau

activităţilor.

Nevoia de stimulare seamănă cu un fel de foame fizică şi, la fel ca în cazul mâncării, bebeluşii par a şti ce jucării sau activităţi sunt potrivite într-un anumit moment. Aşadar, singurul îndrumător de nădejde în privinţa stimulării este bebeluşul dumneavoastră.

Există un important principiu al învăţării pe care-l puteţi folosi în alegerea stimulării adecvate pentru bebeluşul dumneavoastră: *învăţarea se produce atunci când oamenii pot lega informaţiile noi de un lucru cu care sunt deja familiarizaţi.* Psihologul elveţian Jean Piaget a descris în detaliu acest proces, pe care l-a HUmit „asimilare”.**11**

Să presupunem că bebeluşul dumneavoastră ştie deja cum să scuture o jucărie care zornăie, iar dumneavoastră îi daţi un mic recipient cu nişte boabe uscate în el. Când îl scutură şi aude zornăitul, bebeluşul îşi va da seama că acea jucărie nouă se aseamănă cu cea veche deoarece produce un sunet atunci când o scutură. Acest lucru îl va mulţumi pentru că va putea să „înţeleagă” şi să facă legătura cu noul obiect: „Iată ceva ce înţeleg. Îi pricep rostul. Ştiu ce să fac cu el”. Bebeluşul va învăţa că vechea lui jucărie nu este singurul obiect de pe lume care scoate un sunet şi că obiecte diferite scot sunete diferite. Cunoştinţele sale despre lume vor spori astfel puţin câte puţin.

În practică aşadar, orientarea bazată pe acest principiu al învăţării implică observarea atentă a

ceea ce face deja copilul şi oferirea unor jucării (sau activităţi noi) cu puţin diferite de cele vechi, dar având la bază aceeaşi temă. Când bebeluşul capătă o nouă aptitudine, încercaţi să determinaţi principiul pe care se bazează comportamentul lui şi oferiţi-i alte obiecte (sau activităţi), în aşa fel încât să-şi dezvolte îndemânarea. De exemplu, dacă nou-născutul se uită fix la cămaşa vărgată a tatălui său, daţi-i mai multe desene şi modele la care să se uite. Dacă bebeluşul dumneavoastră în vârstă de zece luni aruncă o piatră în piscină şi o urmăreşte ducându-se la fund, daţi-i unele jucării de baie care se scufundă şi altele care plutesc.

Pentru ca bebeluşul să-şi poată forma noi capacităţi, este evident că trebuie să se înceapă cu o oarecare stimulare. Activităţile cotidiene de îngrijire care se desfăşoară într-o gospodărie obişnuită înglobează întreaga stimulare necesară începerii procesului de dezvoltare a majorităţii aspectelor inteligenţei practice în primii doi ani de viaţă, cu condiţia ca bebeluşul dumneavoastră să aibă acces la o varietate de obiecte şi experienţe. Capacităţile noi se formează aproape spontan prin maturizarea sistemului nervos, experimentare şi imitare.

Când cumpăraţi jucării pentru copil, încercaţi să evitaţi orice atitudine sexistă. Vă recomand să alegeţi o mare varietate de jucării, fără să vă puneţi problema dacă acestea sunt adecvate pentru un băiat sau o fată. Nu vă temeţi să le oferiţi păpuşi şi animale de pluş sau jucării de construcţie şi îmbrăcăminte sport copiilor de

ambele sexe. Atenţie de asemenea la culori. Nu este nimic rău în a le oferi băieţilor îmbrăcăminte, ornamente pentru cameră sau jucării de culoare roz sau cu desene florale.

Studiile efectuate au arătat că oamenii îşi fac o părere diferită despre bebeluşi în funcţie de sexul pe care-l atribuie acestora.**12** Am observat că, atunci când îmi îmbrăcam fiul sugar cu pantalonaşi roz sau îi puneam o pălărie de soare cu volănaşc, necunoscuţii credeau că este fată şi comentau cât de drăguţ este. Atunci când îl îmbrăcam în albastru sau îi puneam pe cap o şapcă de baseball, oamenii spuneau că este băiat şi comentau re puternic sau vioi este. Acest lucru arată că felul în care îi percepem pe bebeluşi trece prin filtrul propriei noastre condiţionări «existe.

Studiile au mai arătat că părinţii tind să-şi trateze fiicele altfel decât fiii, încă de la naştere. Ei le ating, le strâng în braţe şi le vorbesc mai mult fiicelor decât fiilor. De asemenea, reacţionează mai prompt şi cu mai multă sensibilitate la expresiile de durere sau disconfort ale fetiţelor, ignorându-le pe cele ale băieţilor.**13** Acesta ar putea fi unul dintre motivele pentru care fetiţele tind să vorbească mai repede decât băieţii şi sunt în general mai expresive din punct de vedere emoţional. Băieţii au însă la fel de multă nevoie de strâns în braţe şi interacţiune socială ca fetiţele. Aceste lucruri nu-i vor face să devină slabi sau prea dependenţi.

Persoanele care au dificultăţi în privinţa acceptării homosexualităţii se tem că băieţii

îngrijiţi la fel ca fetele vor putea deveni homosexuali. Nu există dovezi că jucăriile sau comportamentul părinţilor ar influenţa orientarea sexuală. Cu toate acestea, o creştere a copilului bazată pe principii nonsexiste va contribui probabil la formarea unor bărbaţi mai puţin agresivi, mai sensibili şi mai prietenoşi. În condiţiile în care actele de violenţă se înmulţesc permanent, autorii lor fiind în majoritate bărbaţi, acesta este cu siguranţă un scop pentru care merită să vă bateţi, în plus, atât băieţii, cât şi fetele vor fi libere să-şi aleagă ce profesie vor, fără a ţine seama de stereotipiile sexiste.

Pe lângă jucăriile adecvate, capacitatea intelectuală se dezvoltă mai bine atunci când bebeluşilor li se oferă libertate de mişcare şi posibilităţi de a explora.**14** Curiozitatea şi tendinţa naturală a bebeluşului de a explora vor fi descurajate şi diminuate ducă acesta va fi ţinut într-un ţarc. Unele noţiuni importante îşi mi originea în mişcările spontane ale bebeluşului. Dintre acestea fac parte noţiunile de distanţă, viteză, timp, precum şi noţiuni spaţiale precum folosirea unor căi alternative de atingere a unui obiectiv.**15** Bebeluşii care se pot târî nestingherit pe o suprafaţă mare pot experimenta o stimulare perceptuală mai variată, cum ar fi perceperea felului în care se schimbă sunetul emis de un aparat de radio pe măsură ce se îndepărtează de acesta sau privirea unei mese din unghiuri diferite. Astfel, ei vor învăţa mai multe despre lumea materială decât bebeluşii ţinuţi în ţarcuri.

Vă recomand să asiguraţi în una sau mai multe încăperi din locuinţa dumneavoastră spaţii sigure pentru bebeluş şi lăsaţi-l să exploreze în voie zonele respective. Puneţi toate obiectele mici, periculoase, care se pot sparge într-un loc în care acesta nu poate ajunge, lipiţi obiectele mari (cum ar fi rafturile cu cărţi sau televizoarele) de perete în aşa fel încât acestea să nu se răstoarne dacă bebeluşul se caţără pe ele şi protejaţi toate contactele electrice împotriva accesului acestuia. Puteţi folosi portiţe sau mânere de uşă care să împiedice deplasarea bebeluşului în alte încăperi şi puteţi pune la sertare sau uşile dulapurilor închizătoare de protecţie.

Deoarece sugarii şi copiii mici învaţă cel mai bine prin mişcare şi activităţi care presupun implicare activă, televizorul şi casetele video sunt forme inadecvate de stimulare. Acestea nu doar încurajează atitudinile pasive şi fură din timpul preţios destinat adevăratului proces de învăţare, dar pot duce de asemenea la naşterea unor sentimente de teamă şi la violenţă. Este greu să găseşti un film pentru copii care să nu conţină scene de violenţă, în urma unei analize a filmelor de desene animate de lung metraj difuzate în SUA între 1937 şi 1999 s-a constatat că *fiecare* film conţinea cel puţin o scenă de violenţă, iar multe dintre ele conţineau situaţii în care personajele erau grav rănite ori chiar omorâte.**16** Aceste filme fuseseră încadrate în categoria producţiilor pentru toate vârstele, dar după părerea mea ele nu sunt pentru toată lumea. Bebeluşii mai mici de 14 luni

tind să imite ceea ce văd la televizor, prin urmare este important să alegeţi cu grijă modelele pe care i le arătaţi copilului dumneavoastră.**17** Bebeluşii au însă lucruri mai bune de făcut decât să se uite la televizor. Deşi ar putea fi tentant să vă asiguraţi că bebeluşul va sta liniştit aşezându-l în faţa televizorului, este puţin probabil ca acest lucru să-i stimuleze dezvoltarea cognitivă sau psihică.

Având libertatea de a învăţa şi de a explora, dispunând de jucării şi putând desfăşura activităţi potrivite pentru dezvoltarea sa, bebeluşul poate căpăta deprinderile şi cunoştinţele care vor forma fundamentul întregului proces de învăţare care va urma. Alegerea unor forme adecvate de stimulare în primii ani de viaţă ai bebeluşului poate aşadar stimula în bună măsură dezvoltarea acestuia.

Cum îmi pot da seama dacă bebeluşul meu nu este stimulat corespunzător sau este surescitat?

Surescitarea poate provoca anxietate şi confuzie, ducând la creşterea nevoii de a plânge. Ea apare atunci când bebeluşul este înconjurat de multe obiecte, imagini sau sunete noi pe care nu le înţelege încă, dar cărora el le acordă atenţie. Dacă bebeluşul doarme sau ignoră factorii stimulatori, probabil că el nu va fi afectat. Pentru ca surescitarea să se producă, este necesar ca bebeluşul să recepţioneze noi informaţii senzoriale şi să încerce să le înţeleagă.

Este posibil ca bebeluşul dumneavoastră să

plângă în urma experienţelor cu efect surescitant, pentru că expunerea la informaţii pe care nu le înţelegi constituie un fapt frustrant şi năucitor. Plânsul ajută la eliminarea stării de nelinişte şi confuzie, permiţându-i bebeluşului să fie în continuare deschis şi receptiv la experienţele noi. Bebeluşii au nevoie de atenţia plină de draguste a unei alte persoane atunci când plâng. Continuarea stimulării sau încercarea de a abate atenţia bebeluşului nu reprezintă o soluţie, căci aceasta nu va face decât să amâne plânsul şi poate chiar să-i amplifice starea de surescitare din cauza căreia vrea să plângă. Iată un exemplu de surescitare:

Când fiul meu avea şapte săptămâni, l-am luat la un festival de dansuri populare. Timp de două ore (cu excepţia unei scurte reprize de alăptare), a fost foarte vigilent şi vioi, uitându-se cu băgare de seamă la tot ceea ce se întâmpla acolo. Apoi a început să plângă zdravăn timp de aproape o jumătate de oră, după care a adormit.

Când un bebeluş poate lega o imagine sau un sunet nou de ceva ce exista deja în memoria lui, probabil că recepţia unor asemenea informaţii îi va produce plăcere, nu durere. Următorul exemplu ilustrează acest lucru:

Când mă aflam la cumpărături împreună cu fiul meu în vârstă de cinci luni şi jumătate, acesta a început dintr-odată să gângurească, să zâmbească şi să întindă mâinile după cutiile cu iaurt în momentul în care am trecut prin raionul de produse lactate. Mâncase de curând iaurt din

recipiente asemănătoare şi se jucase cu o cutie goală de iaurt acasă. Îi făcuse în mod cert plăcere să recunoască un lucru pe care-l ştia într-un loc în care majoritatea imaginilor şi sunetelor i se păreau încă total lipsite de semnificaţie.

Este de asemenea posibil ca bebeluşii să nu fie stimulaţi îndeajuns. Stimularea insuficientă apare atunci când mediul este foarte familiar, lipsind experienţele sau jucăriile noi la care bebeluşul să se poată raporta. Într-un asemenea mediu plictisitor, bebeluşul va fi înfometat din punct de vedere intelectual şi probabil că va plânge până la apariţia unei noi forme de stimulare. El îşi exprimă prin plâns nevoia extraordinară de stimulare.

Dacă bebeluşii plâng atât din cauza stimulării insuficiente, răt şi din cauza surescitării, cum putem diferenţia cele două situaţii? Când ar trebui să-i stimulăm mai mult şi când ar trebui «A nu mai încercăm să-i stimulăm? Deşi nu este uşor de răspuns la această întrebare, indiciile oferite de propriul dumneavoastră copil vă vor ajuta să aflaţi răspunsul corect.

Bebeluşii indică foarte clar momentul în care îi copleşeşte stimularea. Când unui bebeluş îi place felul în care este stimulat, de pildă atunci când mama îi cântă, corpul lui este relaxat, ochii îi sunt aţintiţi asupra ei, eventual întinde mâinile spre na şi gângureşte. Când îl deranjează o anumită formă de stimulare, este posibil ca bebeluşul să-şi încordeze corpul, să-şi întoarcă capul într-o parte, să-şi îndoaie membrele sau să

plângă.

Unii bebeluşi sunt mai sensibili la stimulare decât alţii şi tresar imediat atunci când îi deranjează un sunet, o lumină sau o mişcare bruscă. Cercetătorii au constatat că aproximativ 20 % dintre bebeluşi reacţionează foarte uşor la stimuli.[18] Această sensibilitate accentuată poate fi o trăsătură de caracter înnăscută sau poate fi cauzată de o expunere la narcotice în perioada prenatală, un mediu prenatal stresant, o naştere prematură sau alte traume suferite la naştere. Oricare ar fi cauza, bebeluşii hipersensibili au nevoie de un tratament cât mai blând şi de cât mai puţină stimulare.

Dacă bebeluşul dumneavoastră este foarte sensibil din fire, probabil că veţi vedea această trăsătură de caracter manifestându-se constant pe măsură ce acesta va creşte. El va cel mai probabil prudent, scrupulos, temător, sensibil la stările de spirit ale altora şi uşor copleşit de experienţele noi. Va trebui să fiţi atentă la toleranţa sa la stimulare şi să-i permiteţi să se adapteze la schimbări în ritmul său. Beneficiind de dragostea şi sprijinul dumneavoastră, bebeluşul va putea deveni un copil extrem de receptiv, atent, inventiv şi foarte inteligent. Ţineţi minte însă faptul că bebeluşul dumneavoastră s-ar putea să plângă din cauza unor lucruri care pe alţi bebeluşi nu-i deranjează deloc şi că el va simţi probabil această nevoie de a plânge pe parcursul întregului proces de creştere.

Un alt indiciu legat de forma potrivită de

stimulare este vârsta bebeluşului. Nou-născuţii se suresciteazâ foarte uşor, chiar şi cei sănătoşi, născuţi la termen, deoarece pentru ei totul este nou şi ininteligibil (cu excepţia sunetelor produse de corpul uman şi a mişcării). Ei vor avea de făcut faţă stimulării provocate de activităţile obişnuite de îngrijire, mai ales dacă sunt purtaţi sau ţinuţi în braţe o mare parte a timpului (aşa cum s-a arătat în capitolul 1). Ei trebuie să se adapteze la lumină şi culori, la schimbările de temperatură, la suprafeţele tari şi la cele moi, Iu umezeală şi uscăciune, la mişcare şi nemişcare. Bebeluşii sunt stimulaţi din plin atunci când sunt alintaţi, schimbaţi, spălaţi, îmbrăcaţi, purtaţi în braţe, legănaţi şi când li se vorbeşte. El trebuie să se adapteze la noile senzaţii produse de respiraţie, alăptare, digestie, urinare, defecare, eliminarea gazelor stomacale, mirosit şi plâns. Acest lucru cere oarece timp pentru că totul diferă de ceea ce au simţit ei în pântece. Plânsul din primele luni de viaţă se poate datora în mare măsură surescitării, la regulă generală, cu cât bebeluşul este mai mic, cu atât acesta se surescitează mai uşor.

Nu vă veţi surescita nou-născutul atingându-l sau ţinându-l în braţe, pentru că nevoia lui de contact fizic este foarte mare, Este însă indicat ca, în primele săptămâni, să nu-l expuneţi prea mult la forme noi de stimulare vizuală sau auditivă. Părinţii al căror nou-născuţi plâng foarte mult cred adesea că bebeluşul lor este plictisit, şi de aceea îl iau cu ei în călătorii şi excursii. Asemenea experienţe nu înseamnă nimic pentru sugari,

producându-le doar o stare de surescitare şi confuzie. Până la vârsta de două-trei luni, bebeluşilor nu le place noutatea şi preferă să privească imagini cu care sunt familiarizaţi. Nimic nu pare să-i plictisească.**19**

Când sugarul va ajunge la vârsta de două-trei luni, nevoia lui de stimulare va creşte, iar el va începe să se uite mai mult la Imaginile noi decât la cele vechi, familiare. Forma de stimulare preferată de sugari la această vârstă nu diferă însă cu mult de experienţele cunoscute lor.**20** Este de datoria dumneavoastră să-i uatisfaceţi bebeluşului această nouă foame de stimulare, pentru că el nu şi-o poate satisface singur. Mai târziu, când va învăţa să *nv* târască, el va putea să-şi creeze propria variantă de stimulare. Până atunci însă, bebeluşul dumneavoastră este destul de neajutorat, iar după vârsta de trei luni îl puteţi găsi foarte pretenţios dintr-un alt punct de vedere, deoarece nevoia lui de stimulare creşte. Îi puteţi satisface această nevoie luându-l adeseori cu dumneavoastră şi interacţionând cu el. Atunci când îl aşezaţi, asiguraţi-vă că sunt obiecte în apropierea lui, lucruri colorate la care să privească şi muzică pe care s-o asculte.

Din clipa în care învaţă să se târască, bebeluşul dumneavoastră va plânge probabil mai puţin din cauza plictiselii, cu condiţia să existe suficiente jucării adecvate şi activităţi corespunzătoare lucrurilor care-l interesează în mod curent şi cu condiţia ca el să aibă suficient

spaţiu de mişcare.

Posibilitatea surescitării se menţine pe tot parcursul prunciei. Bebeluşii permanent surescitaţi pot dobândi o stare cronică de nelinişte sau confuzie şi au puţină încredere în capacitatea proprie de a învăţa sau a înţelege lucruri noi. Aceasta ar putea afecta realizările lor intelectuale de mai târziu. De asemenea, bebeluşii surescitaţi tind să aibă probleme cu somnul. Dacă însă li ne permite să plângă spre a se elibera de tensiunile specifice surescitării (fiind ţinuţi în braţe şi beneficiind de dragoste şi atenţie), există şanse ca aceste efecte negative să nu apară.

Este bine ca ieşirile cu bebeluşul să fie alese în funcţie de capacitatea lui de a realiza o legătură cu experienţele pe care le presupune acest fapt. O plimbare la grădina zoologică îl poate surescita pe un bebeluş care n-a văzut niciodată un animal viu, dar poate fi o experienţă foarte potrivită pentru un bebeluş care este deja obişnuit cu pisicile şi câinii. Dacă trebuie să mergeţi cu bebeluşul într-un loc surescitant, de pildă la o petrecere, puteţi atenua efectul negativ ţinându-l pe bebeluş strâns lipit de corpul dumneavoastră, căruia îi cunoaşte sunetele şi mirosul.

Interpretând cu atenţie indiciile furnizate de bebeluş şi evitând să-l surescitaţi, veţi menţine stresul la un nivel controlabil l U veţi ajuta pe copil să deprindă cunoştinţe despre lume într-un ritm convenabil lui.

Bebeluşul meu solicită atenţie permanentă şi vrea tot timpul să se ocupe cineva de el.

Ce pot face în acest sens?

Până când învaţă să se târască, bebeluşii sunt destul de solicitanţi, pentru că nu reuşesc încă să se autostimuleze. Prin urmare ei sunt dependenţi de părinţii lor în privinţa stimulării. Este important să-i oferiţi bebeluşului obiecte cu care să se joace, să-l purtaţi de colo-colo cu dumneavoastră, să-i cântaţi şi să-i vorbiţi, să vă jucaţi jocuri simple cu el. Deşi el va deveni mai puţin dependent de dumneavoastră după ce va învăţa să se târască, probabil că va continua să vă solicite frecvent atenţia, lucru absolut normal şi sănătos.

Este însă important să interpretaţi cu multă atenţie indiciile furnizate de bebeluş. Unii părinţi cred că bebeluşul lor este plictisit când, de fapt, el are pur şi simplu nevoie să elimine stresul prin plâns. Dacă reacţia dumneavoastră la plânsul copilului constă *întotdeauna* în a-i oferi o formă oarecare de distracţie, cum ar fi un cântec sau un joc, el nu va avea niciodată şansa de a-şi termina plânsul provocat de eventuala acumulare a stresului. Vor exista momente în care bebeluşul va trebui să fie ţinut în braţe cu dragoste şi blândeţe fără a fi stimulat în vreun fel, astfel încât, să poată plânge în voie, dumneavoastră fiind ascultătorul care îl împărtăşeşte durerea.

Dacă vă distrageţi în mod repetat copilul încercând să-l stimulaţi atunci când el simte nevoia să plângă, acest lucru se poate transforma într-un comportament de control, la care bebeluşul va apela pentru a-şi reprima stările sufleteşti. În loc să plângă, bebeluşul dumneavoastră va cere ca cineva să se ocupe de el de fiecare dată când va fi supărat. Bebeluşii care manifestă acest comportament de control sunt consideraţi adeseori „răsfăţaţi”. Lor însă nu li s-a acordat prea multă atenţie, ci li s-a acordat atenţie într-un fel nepotrivit atunci când au simţit nevoia de a plânge. Bebeluşii cu acest comportament de control pot fi extrem de enervanţi. Iată ce spunea o mamă:

În momentul în care solicită tot timpul atenţia, îmi pierd realmente răbdarea. O iau razna. Îmi vine să-l arunc undeva şi să scap de el. Îmi doresc ca cineva să plece cu el sau să-l ia din faţa ochilor mei. Este pur şi simplu prea mult. Nu mai pot. Încerc să găsesc un mod de a-l face să mă lase în pace.

Nu este limpede întotdeauna când anume stimularea îl dia trage pe bebeluş de la nevoia generală de a plânge. Bebeluşii diferă în ceea ce priveşte tendinţa lor de a fi distraşi de la plină. Unul ar putea plânge chiar dacă îl legănaţi, în vreme ce altul în ar putea să-şi amâne temporar plânsul. Când bebeluşilor li se «bate atenţia, este uşor să se creadă (poate în mod greşit) că forma respectivă de stimulare a constituit o necesitate reală în acel moment. În schimb, dumneavoastră

nu vreţi să scăpaţi din vedere nevoile reale ale bebeluşului crezând că acesta „simte pur şi simplu nevoia de a plânge”.

Când încercările repetate de stimulare nu dau rezultate, iar bebeluşul este în continuare agitat, puteţi trage concluzia că «vesta simte probabil nevoia de a plânge zdravăn (cu condiţia ca toate celelalte nevoie imediate să-i fi fost satisfăcute). Uneori plictiseala pare a dispărea ca prin minune, fără a se schimba reva în jurul bebeluşului, odată ce acestuia i s-a permis să plângă. Dacă nimic nu pare să-l bucure prea multă vreme pe bebeluşul dumneavoastră, îl puteţi ţine în braţe, dar fără a-l distrage, şi observaţi ce se întâmplă. Vorbiţi-i cu blândeţe şi daţi-i de înţeles că sunteţi dornică să-l ascultaţi. Dacă simte nevoia să plângă, va face acest lucru. Dacă nu, probabil că va găsi un mod tir a se distra singur cât timp îl veţi ţine în braţe. Bebeluşul are puţine şanse de a se plictisi atunci când se află în braţele dumneavoastră primitoare, aşa încât nu trebuie să vă faceţi griji că «vesta plânge de plictiseală atunci când îl ţineţi astfel. După ce plânge, va fi probabil pregătit pentru stimulare, iar dumneavoastră vă veţi putea juca în acel moment cu el aşa cum va vrea. Mulţi părinţi constată însă că bebeluşii care au plâns suficient nu cer nicio atenţie după ce plâng şi îşi pot face de lucru singuri timp mai îndelungat.

Pentru a interpreta corect indiciile furnizate de bebeluş şi a mobili dacă acesta simte nevoia de stimulare, este util să luaţi în considerare

experienţele pe care le-a avut înainte. Următoarele două exemple oferite de propriii mei copii se referă ambele la stimularea vizuală. În primul caz, stimularea a jucat rolul unei disti ageri care a împiedicat plânsul, pe când în cel de-a doilea caz a Iunl vorba despre o nevoie reală.

ax trei zile de la naştere, din cauza unui nivel ridicat de bilirubină, fiica mea a trebuit să fie pusă la incubator în lumină albastră timp de trei zile. Puteam s-o iau din când în când ca s-o alăptez. De fiecare dată când era pusă înapoi în incubator, trebuia să poarte un bandaj care-i proteja ochii. Ea era un copil foarte vioi, iar bandajul îi era pus invariabil peste ochi în momentul în care ea era ocupată cu privitul în jur. Atunci plângea, se agita şi dădea din mâini încercând să şi-l scoată. Pe lângă faptul că o deranja, bandajul o împiedica să vadă şi începuse să fie asociat cu lipsa prezenţei mele. La o săptămână după ce am ajuns acasă, am observat că, deşi o ţineam în braţe, a plâns atunci când am stins lumina într-o seară. Când am aprins-o, a încetat să mai plângă, dar a reînceput de îndată ce am stins-o la loc. Mi-a trecut prin minte ideea că întunericul produs brusc putea să-i amintească de experienţa cu bandajul pus la ochi şi că aceasta o făcea pe fata mea să simtă în continuare nevoia de a plânge. Aşa încât am lăsat lumina stinsă şi am ţinut-o în braţe cât timp a plâns. Acest lucru s-a întâmplat de câteva ori. Pe la vârsta de opt săptămâni, întunericul n-o mai făcea să plângă, iar statul în întuneric n-o mai

nemulţumea.

Comparaţi exemplul de mai înainte cu următorul:

Când fiul meu avea şapte săptămâni, am cumpărat un pătuţ care avea o apărătoare de un galben strălucitor cu imagini de animale pe ea. Când l-am pus în pătuţ pentru prima oară, s-a uitat tot timpul la apărătoare gângurind încântat. Apoi am stins lumina sperând că se va linişti şi va adormi. A început să plângă imediat. De îndată ce am aprins lumina, a început din nou să gângurească de fericire în timp ce se uita la apărătoare. Era limpede că mai avea nevoie de timp ca s-o studieze, aşa încât i-am lăsat lumina aprinsă.

Puteţi observa de asemenea *felul* în care bebeluşul dumneavoastră vă solicită atenţia. Dacă vă indică liniştit şi încântat că vrea să vă jucaţi cu el, probabil că nu simte nevoia să plângă, Dacă însă vă solicită atenţia pe un ton plângător sau disperat, este posibil ca el să simtă nevoia de a plânge. Bebeluşul are nevoie de atenţia dumneavoastră, dar dacă vă veţi juca cu el în momentul respectiv, nu veţi face decât să-l distrageţi şi să-i amânaţi plânsul.

Bebeluşii care plâng atât cât simt nevoia se joacă adeseori fericiţi singuri, iar acest lucru constituie o uşurare pentru mulţi părinţi. Cel mai bine este însă ca bebeluşii să decidă ei înşişi când şi cât timp se joacă singuri. Nevoia de atenţie a bebeluşilor este reală, şi numai ei ştiu când au nevoie de aceasta şi când nu, Ei sunt incapabili s-o

amâne. Mai târziu ei vor fi capabili să aş trepte să le acordaţi atenţie, însă a cere acest lucru unui copil mai mic de doi ani este prea mult.

Aşadar vă recomand să încercaţi să fiţi disponibilă atunci când sunteţi cu bebeluşul dumneavoastră, pentru că nu-l veţi răsfăţa dacă veţi răspunde unor solicitări autentice privitoare Im atenţie. Doar atunci când se exagerează cu aceste solicitări şi când bebeluşul nu-şi face *niciodată* de lucru singur puteţi sun pecta că acesta simte nevoia de a plânge pentru a se elibera de stările afective şi de stresul acumulat.

Ca părinte, jucaţi un rol esenţial în ceea ce priveşte controlul şi moderarea intensităţii şi naturii stimulării de care benefici» uză bebeluşul dumneavoastră. Este important să cunoaşteţi nevoia de stimulare a bebeluşului, dar să nu credeţi că orice crâncet implică necesitatea de a vă ocupa de el. Uneori, cel mai bine este să-l ţineţi în braţe fără a-l distrage şi să-l ascultaţi. Probabil că veţi face unele greşeli atunci când veţi interpreta semnalele emise de bebeluşul dumneavoastră, însă chiar dacă eliminarea stimulării îi provoacă acestuia o nouă traumă, ea nu va fi una importantă şi îşi va putea reveni uşor.

În ce măsură ar trebui să-i arăt bebeluşului meu ce să facă?

Nu trebuie să-i spuneţi bebeluşului dumneavoastră cu ce sau mim să se joace, căci prea multă îndrumare poate afecta procesul de

învăţare. În loc să spuneţi: „Hai să facem un turn” sau „Mai să citim din cartea asta”, puteţi spune: „Ce-ai vrea să faci?” Dacă li se acordă o şansă şi oarece atenţie, bebeluşii vor

Inelua în mod spontan iniţiativa şi vor indica ce-ar vrea să facă. I puteţi lăsa să aleagă singuri forma de stimulare care le convine. Este posibil însă ca alegerea lor să nu se potrivească cu

1) 1 eviziunile dumneavoastră. Unii părinţi constată cu uimire că) ebeluşul lor preferă să se joace cu o cutie decât cu noua jucărie mire se afla în aceasta!

Dacă sugeraţi permanent diverse activităţi, bebeluşul dumneavoastră ar putea deveni dependent de aceste sugestii, pier – Îndu-şi spontaneitatea şi spiritul de iniţiativă. Aceasta va duce la plictiseală atunci când nu va fi nimeni care să-i facă sugestii unu să se ocupe de el. Este posibil chiar ca bebeluşul să solicite în mod constant atenţie, iar dumneavoastră să începeţi să credeţi că l-aţi „răsfăţat”. Dacă îi acordaţi însă atenţie fără să-i puneţi ce să facă, şansele ca aceste probleme să apară vor fi luai mici. Dacă bebeluşul învaţă să preia iniţiativa când vă jucaţi ntl el, va face la fel şi atunci când va trebui să se joace singur.

În urma unui studiu de durată asupra efectelor experienţei MHU pra capacităţii intelectuale de mai târziu, cercetătorii au con»Uitat că părinţii copiilor de vârstă preşcolară cu performanţe intelectuale deosebite au interacţionat într-un anumit mod cu iâştia. Ei nu i-

au îndrumat pe bebeluşi în activităţile lor, ci sunt arătat dispuşi să comunice cu ei, răspunzând cu promptitudine şi în mod adecvat atunci când bebeluşii au iniţiat interacţiunea ori au cerut ceva.**21**

Vor fi momente în care veţi vrea bineînţeles să începeţi o activitate, de pildă un joc nou. După ce aţi făcut acest lucru însă, le bine ca dumneavoastră să vă opriţi şi să vă uitaţi cu atenţie Im copil pentru a vedea dacă acesta vrea să continue. Ceea ce începe ca o răsfoire a unei cărţi cu imagini făcută la sugestia dumneavoastră se poate transforma într-o zbenguială în pat provocată de copil. Trebuie să fiţi gata să renunţaţi la o activitate atunci când bebeluşul îşi pierde interesul, chiar dacă dumneavoastră s-ar putea să vă placă ceea ce faceţi!

Este greşit să se creadă că un copil nu va învăţa niciodată nimic fără ajutorul adulţilor. Ajutorul nesolicitat poate afecta procesul natural de învăţare prin faptul că bebeluşii nu mai au posibilitatea de a gândi, de a descoperi şi de a experimenta sau prin faptul că se introduc concepte pentru care aceştia nu sunt pregătiţi. De aceea, nu vă recomand să încercaţi să vă învăţaţi bebeluşul într-un mod organizat, ci ar fi mai bine ca dumneavoastră să jucaţi un rol de facilitare a învăţării şi să-i oferiţi diferite obiecte, după care să observaţi ce se-ntâmplă. Învăţarea propriu-zisă se produce atunci când bebeluşul este implicat activ într-o activitate pe care el însuşi a ales s-o

desfăşoare. Bebeluşii *creează* activităţi de învăţare din experienţele proprii.**22**

Unii părinţi îşi fac griji în momentul în care copiii lor nu se dezvoltă conform normelor, aşa cum s-a întâmplat cu această femeie, mamă a trei copii:

Am fost foarte îngrijorată, mai ales în privinţa primului meu copil, pentru că a făcut totul mai târziu decât ar fi fost normal. N-a mers până la un an şi jumătate şi n-a început să vorbească decât după vârsta de doi ani. Acum are însă şase ani şi se descurcă bine la şcoală. Citeşte chiar foarte bine. Şi ceilalţi doi copii ai mei au deprins mai greu diverse lucruri, dar în privinţa lor nu mi-am făcut atâtea griji. Îmi dau seama că aşa este familia noastră. Vor recupera ei. Soţul meu n-a mers în picioare până la vârsta de doi ani, şi este absolut normal.

Încercaţi să vă abţineţi de la a-l determina pe copil să înveţi lucruri sau noţiuni înainte de a fi pregătit, pentru că probabil nu veţi reuşi, şi amândoi veţi fi frustraţi. Acest lucru poate dăuna încrederii bebeluşului în propriile puteri şi atitudinii lui faţă de învăţare şi, de asemenea, poate crea tensiuni în relaţia care există între dumneavoastră şi el. În schimb, puteţi avea încredere că bebeluşul va deprinde lucrurile în ritmul său. Dacă ins A neliniştea dumneavoastră în legătură cu dezvoltarea bebeluşului este întemeiată, apelaţi cât mai repede la un medic capabil să diagnosticheze orice problemă

fiziologică ori de dezvoltare. Dac A există o problemă, programele de intervenţie destinate bebeluşilor pot fi extrem de benefice.

Mama unui copil mic mi-a vorbit despre nevoia sa de a ar amesteca în joaca fiului său, cu toate că ştia ce rău îi face procedând astfel:

Îmi vine să mă amestec tot timpul în joaca sa pentru că vreau să-l văd făcând lucrurile *aşa cum trebuie* (râs). Ştiu că nu este bine, ştiu că nu trebuie să fac asta, dar nu-mi place să-l văd chinuindu-se să facă ceva sau neştiind cum să procedeze. Aşa încât îmi spun mereu că trebuie să-i demonstrez sau să-i arăt cum să facă acel lucru. Uneori îi arăt, dar el tot nu face aşa cum i-am arătat pentru că trebuie să afle singur cum să procedeze. Mai târziu, când îşi dă seama, poate să facă lucrul respectiv. Mi-este însă greu să mă abţin a-i arăta cum să facă. Îi spun întruna: „Faci aşa. Le aşezi astfel” sau „Le desfaci aşa” ori mai ştiu eu ce.

Mi-este greu să-l las să facă greşeli şi să se descurce singur.

Unii părinţi nu recunosc importanţa mişcării şi a activităţilor din primii ani şi sunt nerăbdători ca fiul sau fiica lor să treai A la „adevăratele activităţi de învăţare”, cum ar fi cititul sau soro li tul. Creierul însă nu va putea să deprindă noţiuni teoretice şi HA folosească simboluri dacă nu a fost pregătit într-un anumit mod. Analiza amănunţită efectuată de Piaget asupra dezvoltării Inteligenţei senzoriale şi motorii în primii doi ani de viaţă ai copilului a evidenţiat felul în care activităţile

spontane pe care un bebeluş le desfăşoară folosind diverse obiecte şi propriul lui corp pun bazele întregului proces de învăţare.**23** De pildă, conceptele matematice abstracte sunt rezultatul unor experienţe trăite în primii ani de viaţă: târâtul, apucarea şi aruncarea obiectelor, punerea lor în diverse recipiente, compararea, gruparea, sortarea, construirea. Bebeluşii ştiu foarte bine cum să-şi pregătească eroicrul pentru activităţi de învăţare mai complexe şi fac acest lucru într-un mod spontan şi plin de voioşie. Este deci nepotrivit l Inutil să-i învăţăm pe bebeluşi să citească ori să numere.

Deşi activitatea de învăţare organizată nu este necesară, există două genuri de experienţe didactice utile care vor stimula dezvoltarea bebeluşului dumneavoastră ajutându-l să încadreze experienţele proprii într-un context plin de semnificaţii. Prima constă în a-l încuraja pe acesta să ia în seamă obiectele sau lucrurile care se petrec în jurul său. (Puteţi spune, de pildă: „Auzi muzica?” fredonând şi dumneavoastră melodia care se aude pentru a-i atrage atenţia bebeluşului asupra ei.) A doua constă în a vorbi despre activităţile spontane şi interesele de moment «le bebeluşului. Într-o zi frumoasă, în parc, când copilul întinde mâna după un fluture, aţi putea spune: „Încerci să prinzi fluturele? Vai, a zburat”. Studiile au arătat că discuţiile purtate cu un bebeluş în această manieră stimulează dezvoltarea vorbirii fi a aptitudinilor cognitive ale acestuia.**24**

Fiţi însă atentă să nu vă întrerupeţi în mod inutil copilul Ml unei când se concentrează asupra unei activităţi. Bebeluşii au nevoie şi de momente în care să nu fie puşi să asculte sau să inleracţioneze cu altcineva. Dacă din când în când vă veţi uita la bebeluş în linişte, veţi observa că el se concentrează la maximum atunci când experimentează lucruri noi sau exersează lucruri mai vechi. Este bine să fiţi atentă la dispoziţia bebeluşului şi la ceea ce-l interesează pe el în acel moment, adaptându-vă intervenţiile în funcţie de acestea. Un interesant studiu a arătat că acei copii ale căror mame au fost foarte sâcâitoare, întrerupându-le frecvent activităţile pe care aceştia le desfăşurau la vârsta de şase luni, aveau mai multe şanse să fie diagnosticaţi ca hiperactivi la vârsta de şase-opt ani.**25** Dacă chiar trebuie să vă întrerupe ţi bebeluşul (de pildă, pentru că este timpul să mergeţi undeva), avertizaţi-l de mai multe ori şi, dacă se poate, lăsaţi-l să ia o jucărie cu el.

Dacă veţi considera permanent că joaca bebeluşului este esenţială pentru procesul de învăţare, vă va fi mai uşor să vă adaptaţi nevoilor sale. Bebeluşii încearcă adeseori să înveţe în moduri şi în momente care părinţilor nu le convin. Ei refuză să iasă din cada de baie pentru că sunt ocupaţi cu studierea proprietăţilor apei sau continuă cu perseverenţă să arunce mâncare pe jos pentru a studia legile gravitaţiei. Dacă veţi considera aceste activităţi drept o încercare de a

învăţa, şi nu o purtare rea, vă va fi mai uşor să abordaţi cu ingeniozitate asemenea conflicte astfel încât să satisfaceţi nevoile tuturor. (A se vedea capitolul 6.)

Chiar dacă vreţi foarte mult să vă învăţaţi copilul şi să-i împărtăşiţi bagajul dumneavoastră de cunoştinţe, este important să înţelegeţi că bebeluşii învaţă cel mai bine din experienţele proprii, iniţiate de ei. Învăţarea impusă, organizată nu ajută de obicei. Oferiţi-i în schimb bebeluşului dumneavoastră multă dragoste şi atenţie, aveţi răbdare şi încredere că el va deprinde lucrurile de care are nevoie pentru a deveni o persoană capabilă.

Sunt recompensele şi laudele de folos?

Unii psihologi cred că bebeluşii învaţă doar atunci când există o recompensă externă, cum ar fi un aliment sau o laudă. Aceste? teorii ale învăţării (numite comportamentale) au fost formulate în special pe baza studiilor efectuate asupra şobolanilor şi porumbeilor. Cercetători ca Piaget, care a studiat cu multă atenţie comportamentul sugarilor, consideră însă că asemenea explicaţii nu justifică în mod adecvat majoritatea activităţilor de învăţare care au loc. Ei afirmă că oamenii se nasc cu o tendinţă firească, spontană de a interacţiona cu mediul în cât mai multe feluri cu putinţă, dezvoltând astfel aptitudini noi şi acumulând cunoş ţinte. Cu alte cuvinte, bebeluşii nu trebuie nici învăţaţi şi nici

recompensaţi. Ei pur şi simplu au nevoie de acces la o varietate de experienţe şi obiecte şi să li se dea voie să se joace. Prin joacst spontană şi nestingherită dobândesc ei elementele de bază ale inteligenţei practice care vor reprezenta pietrele de temelie ale întregului proces ulterior de învăţare.

Exemplul următor, referitor la exersarea sistematică a coordonării dintre mână şi ochi, ilustrează cât de hotărâţi pot fi bebeluşii:

La vârsta de patru luni şi jumătate, fiul meu stătea întins lângă mine şi şi-a adus încet mâna dreaptă vrând să atingă unul dintre nasturii mari, albaştri ai puloverului meu. L-a pipăit puţin cu degetele, după care şi-a retras repede braţul. A făcut acest lucru de *peste cincizeci de ori*, atingând acelaşi nasture cu foarte multă concentrare.

Recompensele externe nu sunt numai inutile, ci ascund şi o ucrie de capcane. Cercetătorii au constatat în urma a sute de experimente că, atunci când copiii sunt răsplătiţi pentru faptul de 8 fi făcut ceva, ei tind să-şi piardă interesul pentru activitatea respectivă.**26** Un experiment a demonstrat că preşcolarii care au fost răsplătiţi, aşa cum li se promisese, după ce au desenat ceva şi-au pierdut ulterior interesul pentru activitatea respectivă când n-au mai fost recompensaţi. În schimb, copiii care n-au fost răsplătiţi deloc nu şi-au pierdut interesul.**27** Se pare că, atunci când se oferă recompense, copiii încep să facă lucrul respectiv pentru a fi răsplătiţi şi îşi pierd interesul

pe care-l aveau la început şi dorinţa de a învăţa. Psihologii numesc acest fenomen „pierdere a motivaţiei intrinseci”. Prin urmare, nu este recomandabil să-l răsplătiţi pe bebeluş pentru realizările sale oferindu-i recompense externe, dar este foarte nimerit să-l încurajaţi şi să vă arătaţi Interesată de aptitudinile noi pe care le deprinde.

Multe persoane consideră că a-i lăuda pe copii reprezintă un lucru folositor şi benefic. Lauda însă, asemenea recompenselor materiale, poate *reduce* de fapt dorinţa de a învăţa în loc s-o stimuleze. Mai mult, deoarece bebeluşilor oricum le place să deprindă lucruri noi, laudele sunt inutile. Bebeluşilor nu le pasă dacă realizările lor sunt „bune” sau nu. Asemenea judecăţi critice pot crea confuzie, deoarece cuvântul „bun” implică posibilitatea ca ele să fi fost rele. Acest lucru ar putea provoca mai târslu o stare de nelinişte în legătură cu cât de „bune” sunt realizările lor, dacă ele sunt suficient de „bune”. Procesul de învăţare se desfăşoară mult mai bine în lipsa judecăţilor critice.

Când bebeluşul face un lucru nou, încercaţi să-l încurajaţi sau să reacţionaţi fără a face o judecată critică. Iată câteva exemple: „Ai reuşit! L-ai rostogolit singur!”, „Acum îţi poţi pune Cămaşa. Este distractiv să te îmbraci singur, nu-i aşa?”, „Ţi-a luat ceva timp să faci asta. Este cel mai înalt turn pe care l-ai construit vreodată!” Se observă că în aceste exemple nu există judecăţi critice, ci doar constatări faptice şi o comparaţie a realizărilor curente şi cu cele anterioare ale

copilului, nu cu un model teoretic de perfecţiune.

CUM SE POATE ÎMBUNĂTĂŢI CAPACITATEA INTELECTUALĂ A BEBELUŞULUI

Creaţi un mediu lipsit de stres, în care contactul fizic este adeseori prezent. Evitaţi orice formă de pedepsire.

Creaţi condiţii de stimulare adecvată, dar feriţi-vă să vă surescitaţi bebeluşul.

Asiguraţi-i bebeluşului libertate de mişcare şi posibilităţi de a descoperi şi de a explora în condiţii de siguranţă.

Interacţionaţi des cu bebeluşul dumneavoastră (vorbind, cântând, jucându-vă cu el).

Fiţi gata să-i acordaţi atenţie atunci când este necesar, dar nu-l ajutaţi prea mult. Lăsaţi-l pe bebeluş să se străduiască puţin atunci când învaţă lucruri noi.

Abţineţi-vă să-l învăţaţi la modul organizat, prin impunere.

Încurajaţi-l când a învăţat lucruri noi şi arătaţi-vă încântată de realizările bebeluşului dumneavoastră, însă evitaţi să-l răsplătiţi ori să-l lăudaţi făcând judecăţi critice.

Arătaţi-vă înţelegerea faţă de frustrările bebeluşului dumneavoastră şi lăsaţi-l să plângă şi să-şi descarce nervii.

În ce măsură ar trebui să-mi ajut bebeluşul atunci când nu poate face un lucru?

Este tentant să-i ajuţi pe bebeluşi să facă lucruri care par prea grele, însă acest fapt poate afecta procesul de învăţare. Maria Montessori scria: „Primul instinct al copilului este acela de a-şi pune singur în practică acţiunile, fără ajutorul nimănui, iar primul act conştient de independenţă se produce atunci când el se apără împotriva celor care încearcă să facă lucrul respectiv în locul lui.”**28**

Frustrarea şi eşecul sunt aspecte importante ale procesului de învăţare. De fiecare dată când faceţi în locul bebeluşului dumneavoastră ceva ce ar putea face el singur, îl privaţi de posibilitatea de a simţi acea senzaţie a lucrului împlinit datorată realizării unei operaţiuni dificile. S-ar putea chiar ca el să înceapă să se simtă incompetent, ceea ce nu reprezintă mesajul pe care vreţi să i-l transmiteţi. De exemplu, dacă bebeluşul încearcă să construiască un turn din cuburi, vă este de puţin folos să-i construiţi dumneavoastră unul. Plăcerea şi sentimentul său de

Împlinire se vor datora străduinţei depuse în construirea turnului cu propriile-i puteri şi reuşitei efortului făcut, nu faptului ţie a vă fi văzut pe dumneavoastră construind unul.

Când, încercând să realizeze un lucru greu,

bebeluşii şi copiii mici devin frustraţi, ei plâng uneori sau chiar au un acces de furie. Cel mai bine este să vă lăsaţi copilul să plângă şi să-i împărtăşiţi frustrarea. Îi puteţi arăta că înţelegeţi ce simte spunându-i: „Eşti foarte furios pentru că nu reuşeşti să iei învelitoarea aceea de pe cutie”. După ce a plâns sănătos şi s-a liniştit, este posibil ca el să reuşească dintr-odată ceea ce n-a reuşit înainte! Însă chiar dacă nu reuşeşte, cel puţin îşi va fi dat drumul frustrării. Ajutorarea unui bebeluş frustrat nu-l privează doar de o ocazie de a învăţa, ci îl şi împiedică să se elibereze de wentimentele de frustrare care *deja* au apărut. Acestea îl vor ţine într-o stare de tensiune până când el va putea să le elimine.

Bebeluşii devin frustraţi atunci când realitatea nu se potriveşte aşteptărilor proprii, de pildă când un cui rotund nu intră într-o gaură pătrată sau când împing un camion de jucărie într-o parte, iar acesta nu o ia în direcţia dorită. Şi în asemenea momente ei simt nevoia să plângă şi să-şi descarce nervii. Desigur, bebeluşii nu vor putea niciodată să facă ceea ce încearcă să facă, însă odată ce-au plâns, vor putea să accepte şi să înţeleagă mai Uşor aceste informaţii noi despre lume.

Uneori bebeluşii chiar trebuie ajutaţi. Dacă vedeţi că bebeluşul dumneavoastră devine atât de frustrat încât renunţă de la bun început sau că *cere* în mod explicit ajutor, trebuie să-i răspundeţi cu promptitudine şi să-l ajutaţi să depăşească problema pe care o are. Dacă sunteţi atentă la

indiciile furnizate de bebeluş, veţi învăţa să vă daţi seama când are nevoie de ajutor, rând nu are nevoie şi cât de mult să-l ajutaţi.

Dacă credeţi că bebeluşul dumneavoastră are o îndreptăţită nevoie de ajutor, ar trebui să vă implicaţi doar atât cât este necesar, astfel încât el să aibă în continuare posibilitatea de a învăţa ceva şi de a simţi acel sentiment de împlinire. Eventual puteţi schimba puţin situaţia pentru a o face mai uşoară sau îi puteţi da bebeluşului un sfat. Exemplul următor ilustrează cele afirmate de mine:

La vârsta de un an şi nouă luni, fiul meu se juca în sufragerie cu o minge. La un moment dat, aceasta a ajuns sub un scaun. A băgat mâna printre scaun şi canapea şi a reuşit să apuce mingea, dar încercând să-şi retragă mâna, nu reuşea. Mingea era în mod evident prea mare ca să treacă prin acel spaţiu, însă el a încercat lucrul respectiv de câteva ori şi începuse să dea semne clare de frustrare. Braţele nu-i erau destul de lungi ca să ajungă la minge din altă parte. Primul gând care mi-a venit în minte a fost să-i dau cu mingea, dar mi-am dat seama că l-aş lipsi de o experienţă folositoare, aşa că m-am abţinut. S-a întâmplat ca în apropiere să se găsească o jucărie cu un mâner lung, iar eu ştiam că reuşise, în diverse situaţii anterioare, să găsească jucării folosind ca unealtă un obiect lung. În loc să-i scot mingea, i-am sugerat să folosească acea jucărie.

El a luat-o imediat şi a început să lovească mingea. A reuşit s-o mute într-un loc în care a

putut să ajungă uşor la ea cu mâna şi s-o scoată. A fost foarte mândru de isprava lui.

Faptul că bebeluşii dau semne de frustrare arată că sunt foarte hotărâţi să ducă la îndeplinire lucrul respectiv. Ar fi păcat să nu valorificăm această hotărâre atunci când ea apare, pentru că acum poate avea loc adevăratul proces de învăţare.

Unii bebeluşi devin foarte frustraţi cu câteva săptămâni înainte de a stăpâni în sfârşit un lucru cu adevărat important pentru dezvoltarea lor, cum ar fi rostogolitul sau târâtul. Eu le numesc „frustrări ale dezvoltării”, iar dumneavoastră nu prea aveţi ce să le faceţi decât să le arătaţi bebeluşilor că înţelegeţi ceea ce simt. Îmi amintesc că la un moment dat fiica mea încerca să se târască după o jucărie. În ciuda tuturor eforturilor sale, n-a reuşit să meargă decât de-a-ndoaselea! Nu prea i-a folosit faptul că i-am dat jucăria, pentru că, data viitoare când s-a târât din nou, a simţit pur şi simplu un sentiment de frustrare. Aceste frustrări se acumulează de obicei şi sunt eliminate prin plâns înainte de somn. (Dacă îi abateţi bebeluşului atenţia de la plâns, este posibil ca el să se trezească de câteva ori noaptea plângând.) După ce a deprins un lucru nou, probabil că veţi observa o perioadă de relativă linişte, cu mai puţin plâns, măcar până lu’ apariţia unei noi frustrări de dezvoltare.

Uneori, ajutându-ne mai puţin bebeluşii, îi facem să capete mai multă încredere în forţele proprii. Frustrările sunt o componentă inerentă a

procesului de învăţare. Permiţându-le bebeluşilor să dea drumul sentimentelor, îi ajutăm să se pregătească pentru etapele următoare ale acestui proces, pentru că astfel nu vor avea asupra lor un rest de frustrări neexprimate. Ei vor aborda experienţele noi fără încordare sau nelinişte şi vor avea încredere în capacitatea lor de a deprinde lucruri noi, chiar dacă acestea par la început foarte grele şi frustrante.

Mi-este greu să-i acord bebeluşului atenţia adecvată

Mulţi dintre noi suferă încă, la vârsta adultă, de efectele experienţelor dureroase legate de învăţare, iar acest fapt ne îngreunează sarcina de a le acorda bebeluşilor atenţia corespunzătoare. În categoria experienţelor amintite intră faptul de a fi fost examinaţi, lăudaţi, triaţi, comparaţi, criticaţi, ridiculizaţi şi pedepsiţi; faptul de a nu ne fi fost satisfăcute curiozitatea şi nevoia de a explora; faptul de a ni se fi spus ce, unde, când şi cum să învăţăm; faptul de a fi fost plictisiţi sau obligaţi să stăm jos foarte mult timp; faptul de a nu fi avut voie să ne zbatem şi să facem greşeli; faptul de a nu fi fost încurajaţi să punem întrebări şi de face propriile noastre descoperiri; faptul de a fi fost întrerupţi atunci când ne concentram. Există o puternică tendinţă de a face şi noi exact aceleaşi lucruri. Dacă părinţii v-au arătat tot timpul greşelile, probabil că şi dumneavoastră vă veţi corecta frecvent bebeluşul până wă vă daţi

seama ce faceţi. Vă poate fi de un real folos să vorbiţi (şi poate chiar să plângeţi sau să vă exprimaţi furia) în legătură cu modul dureros în care aţi fost învăţată diverse lucruri pe când cruţi copil. (A se vedea exerciţiile de la sfârşitul acestui capitol.)

Mai există un aspect al acestei probleme generale. Multor părinţi nu le place că trebuie să le acorde atenţie copiilor proprii deoarece societatea noastră minimalizează importanţa muncii de creştere a copiilor, văzând în ea ceva mai puţin onorabil. Oamenii au considerat-o dintotdeauna o „simplă” muncă a femeilor, **Cure** nu necesită aptitudini speciale. Nu este de mirare că atât de multe femei sunt nerăbdătoare să iasă din casă şi să meargă acolo unde simt ele că este „acţiune” adevărată. Dacă vă plictisiţi jucându-vă cu bebeluşul, să ştiţi că o mare parte a acestei stări (sufleteşti îşi poate avea originea în concepţiile respective. Poate Cât veţi începe să vă plângeţi de milă pentru că nu mai scăpaţi de această muncă „înjositoare”. Dacă concepţiile s-ar schimba peste noapte, iar creşterea copiilor ar fi considerată o treabă importantă şi interesantă, şi dacă părinţilor li s-ar oferi sprijin financiar şi moral deopotrivă pentru a-şi îngriji şi a-şi educa în mod responsabil copiii, poate că ar exista mai puţini părinţi plictisiţi. Dacă aceasta ar fi o muncă bine plătită, probabil că ar avea mare căutare, căci ce poate fi mai captivant decât posibilitatea de a urmări o altă fiinţă umană descoperind şi învăţând? în explicarea modului în care gândeşte

un copil constă de fapt o parte din adevărata „acţiune”.

Cu toate acestea, chiar şi în condiţiile existenţei unor concepţii dintre cele mai favorabile, creşterea copiilor rămâne o activitate foarte dificilă, şi nimeni nu poate pretinde cuiva să satisfacă zi de zi nevoile de interacţiune socială ale unui bebeluş. Este o treabă prea grea pentru o singură persoană. Mama unei fetiţe mi-a povestit cât de greu i-a fost să se ocupe trei zile de copilul ei fără niciun ajutor:

Am fost odată singură numai cu Judy timp de trei zile. În prima zi a fost destul de bine pentru mine, dar în cea de-a doua am fost „dărâmată”. Cred că-mi dădeam seama că mă cam „blocasem”. Când m-am trezit dimineaţa, mă simţeam de parcă n-aveam nimic de oferit. Pur şi simplu nu voiam să fiu cu ea în ziua aceea. Îmi displăcea profund faptul că, în acele trei zile, trebuia să am singură grijă de ea şi că nu puteam să împart responsabilităţile de părinte cu cineva. N-aveam altă variantă decât să mă descurc singură cum puteam. Aşa că am plâns în faţa ei; am fost destul de nesuferită. Ea era foarte pretenţioasă, cerându-mi să fac ba una, ba alta. Iar eu făceam şi plângeam în acelaşi timp. Apoi mi-am spus că trebuie să am un sentiment de împlinire, aşa că m-am apucat să fac curăţenie în casă ca o nebună. Pur şi simplu mi-am pus toată energia în dereticat. Când ştiu ce vreau să fac, reuşesc să mă opresc şi să-i acord copilului atenţie, ştiind că mă voi apuca din nou de acel lucru.

Părinţii chiar au nevoie de ajutor. Specia umană nu a evoluat în cadrul unor familii izolate, cu un singur părinte rămas acasă să se ocupe de copii. Dimpotrivă, am evoluat în cadrul unor clanuri mari, existând întotdeauna alte persoane care să ajute şi să se ocupe de copii. Într-o societate ideală, o singură persoană n-ar trebui să acorde atenţie sau să răspundă de un bebeluş mai mult de câteva ore. O altă mamă cu care am stat de vorbă mi-a spus următoarele:

Îi pot acorda atenţie doar câteva momente, dar nu prea mult. Se pare că niciodată nu mă joc destul cu el sau că-i acord realmente atenţie. Se pare că niciodată n-am timp suficient pentru mine însămi, iar tensiunea creşte. Dar dacă pot avea numai trei ore pentru mine, mă întorc şi acord *mult* mai multă atenţie şi lui, şi restului familiei mele.

Deşi bebeluşii au nevoie de foarte multă atenţie, este important să existe un echilibru între activităţile care-i au în centru pe copii şi cele care-i au în centru pe adulţi. De fapt, bebeluşii sunt uneori mai mulţumiţi şi mai liniştiţi atunci când părinţii lor sunt implicaţi în activităţi specifice adulţilor, în loc să-i urmărească permanent sau să se amestece în joaca lor. Bebeluşii învaţă urmărindu-i pe adulţi cum fac diverse lucruri, imitându-i atunci când sunt destul de mari şi participând atunci când o pot face, Prin urmare nu trebuie să vă simţiţi vinovată dacă vă pe treceţi o parte din timp cu activităţi specifice adulţilor sau cu treburi casnice. Dacă are nevoie de

dumneavoastră, vă veţi putea ocupa în continuare de el. În cazul în care deveniţi prea preocupată de copil, acesta nu va şti ce alte activităţi desfăşuraţi. Aşadar lăsaţi – să vă urmărească făcând treburile casnice obişnuite şi ocupându-vă de activităţile preferate precum cititul, cântatul la un instrument, grădinăritul sau lucrul la calculator. Pe la vârsta de Un an, el va începe probabil să vă imite şi va şti ce lucruri trebuie să înveţe.

A le acorda bebeluşilor atenţia corespunzătoare, într-o maniei a conştientă şi relaxată, este un fapt important, dar nu întotdeauna uşor de realizat. Nu uitaţi totuşi că trebuie să-i oferiţi bebeluşului şi posibilitatea de a urmări ceea ce faceţi dumneavoastră, mitici încât să înveţe imitând şi să găsească un cadru de referinţă plin de semnificaţii în care să dobândească aptitudini noi.

Ce jocuri mă pot juca cu bebeluşul meu?

În precedentele secţiuni m-am referit în special la joaca cu obiectele. Un alt fel de joacă presupune participarea oamenilor în locul folosirii obiectelor sau jucăriilor. Aici intră toate micile jocuri prosteşti pe care părinţii le joacă cu bebeluşii lor, interacţiunile spontane interpersonale care stau la baza formării unei relaţii de ataşament sănătoase.**29** Când părinţii sunt foarte atenţi la nevoile bebeluşilor, aceste schimburi reciproce cotidiene îi ajută pe cei din urmă să capete încredere în forţele proprii, un lmţ

al încrederii, siguranţei, reciprocităţii, umorului şi bucuriei. Aceste jocuri îi ajută în plus pe bebeluşi să capete aptitudini cognitive şi interpersonale. Ei au nevoie aşadar de asemenea Interacţiuni nu doar pentru a se dezvolta optim din punct de vedere afectiv, ci şi pentru ca dezvoltarea lor intelectuală să se desfăşoare normal.

Râsul este foarte important în crearea unei relaţii sănătoase de ataşament, ca şi în eliberarea bebeluşilor de stările de încordare. Cam după vârsta de cinci luni, bebeluşii încep să râdă, aceasta fiind o formă importantă de detensionare (asemenea plânsului). În vreme ce plânsul ajută la eliminarea sentimentelor de supărare, frustrare sau groază, râsul pare a ajuta la eliminarea sentimentelor de teamă şi nelinişte mai uşoare.

În cadrul unui studiu asupra evoluţiei râsului în primul an de viaţă, s-a constatat că râsul cel mai puternic era provocat de 0 situaţie în care mama spunea „te prind” aplecându-se în acelaşi timp spre copil şi apucându-l de mijloc.**30** O altă situaţie care stârnea un râs puternic era cea în care mama purta o mască. Ambele situaţii probabil că le provocau bebeluşilor o uşoară senzaţie de frică. Dacă sentimentul de frică devine însă prea puternic, bebeluşii plâng în loc să râdă. Când masca era purtată de un străin, bebeluşii *plângeau*, dovedindu-se astfel că, între plâns şi râs, distanţa este foarte mică.

Jocurile hazlii sunt benefice atunci le oferă bebeluşilor posibilitatea de a se elibera de temerile pe care *le au deja.* Jocurile **nu** trebuie să

provoace temeri noi, iar bebeluşul trebuie să considere că situaţia respectivă nu reprezintă un pericol real. Când joaca în condiţii de siguranţă stârneşte amintirea unor experienţe traumatizante sau o stare de anxietate cronică, ea poate fi benefică pentru bebeluşi datorită faptului că aceştia nu se simt ameninţaţi. Prin urmare, dumneavoastră creaţi situaţii terapeutice atunci când, practicând asemenea jocuri, îl faceţi pe bebeluş să râdă.

Există multe feluri de a vă juca în mod plăcut şi benefic cu bebeluşii. În această secţiune vă voi prezenta câteva dintre jocurile deosebit de importante pentru o dezvoltare psihică sănătoasă a copilului. Multe dintre acestea provoacă râsul.

Jocurile de condiţionare

De îndată ce bebeluşul dumneavoastră este destul de mare ca să gângurească sau să întindă mâinile şi să vă atingă faţa, puteţi începe să vă jucaţi nişte jocuri care se bazează pe relaţia dintre cauză şi efect. Când bebeluşul iniţiază o acţiune, îi puteţi răspunde într-un mod amuzant. De pildă, dacă el vă atinge nasul, dumneavoastră puteţi spune „tiit” pe un ton piţigăiat, repetând acest lucru dacă vă atinge nasul încă o dată. Bebeluşilor le plac foarte mult aceste jocuri; ei vor învăţa repede să repete acţiunea care a provocat acea reacţie amuzantă din partea dumneavoastră. Puteţi de asemenea să imitaţi mişcările sau sunetele scoase de bebeluş. Acest gen de

interacţiune le permite bebeluşilor să afle ce înseamnă cauză şi efect şi îi ajută să facă cunoştinţă cu ideea de dialog în care partenerii fac cu schimbul. De asemenea» în sufletul bebeluşilor ia naştere un sentiment de putere, pentru că reacţia dumneavoastră depinde de comportamentul lor. Trebuie să fie un sentiment foarte plăcut din moment ce toată lumea este mai mare decât ei, iar existenţa lor cotidiană este imprevizibilă şi confuză.

Joaca absurdă

Numesc Joacă absurdă” acel gen de jocuri pe care bebeluşii le inventează spontan atunci când fac în mod intenţionat ceva greşit. Am observat că ambii mei copii făceau intenţionat prostii (râzând) după ce învăţau anumite lucruri, fie că era vorba despre realizarea unui puzzle, fie că era vorba despre recitarea unei poezioare. Într-o zi, pe când avea un an şi opt luni, fiul meu s-a prefăcut a-şi sufla nasul în cămaşă şi a râs. Altă dată, şi-a pus pantalonii de pijama în cap şi a râs. Lucrul acesta i s-a părut foarte hazliu, motiv pentru care l-a repetat timp de câteva zile. În loc să cred că astfel copiii „se prostesc” pur şi simplu sau „pierd timpul”, prefer să consider aceste jocuri drept terapie au toiul ţiată. Fiul meu ştia să-şi sufle nasul în batistă şi, de asemenea, cum să-şi pună pijamaua, numai că învăţase să facă aceste Ivh cruri nu cu mult timp în urmă. Faptul că a făcut intenţionat în mod greşit aceste lucruri i-a permis

să se elibereze prin râs de tensiunile rezultate din frustrările lui anterioare.

Acest gen de joacă stimulează dezvoltarea creativităţii şi a simţului umorului. De fapt, mulţi comici talentaţi (precum Charlie Chaplin) stârnesc râsul spectatorilor prin greşelile pe care le fac. Aceasta le permite oamenilor să se elibereze de tensiunile asociate stărilor de anxietate, jenă şi sentimentelor de Incompetenţă. Aşadar comedia este o artă terapeutică. Dacă-i oferiţi bebeluşului libertatea de a se purta „prosteşte” uneori, el e va pricepe mai târziu să creeze situaţii amuzante, lucru care va avea efecte terapeutice asupra lui.

Jocurile de separare

Jocurile de separare îi pot ajuta foarte mult pe bebeluşi să depărască neliniştea pe care le-o creează separarea, precum şi să stabilească o relaţie de ataşament sănătoasă cu cei care au grijă dr ei. Cucu-bau este un important joc de separare pe care-l joacă părinţi şi bebeluşi din întreaga lume. În acest joc se produce o întrerupere a contactului vizual dintre dumneavoastră şi bebeluş. Dumneavoastră vă acoperiţi faţa sau vă ascundeţi după ceva, iar apoi reapăreţi brusc, spunând „cucu-bau”! Acest lucru îl va face probabil pe bebeluş să râdă. Puteţi schimba puţin jocul folosind o pânză ori mâinile sau picioarele bebeluşului dumneavoastră pentru a-i ascunde faţa.

Frica pe care o produce acest joc are legătură

cu neliniştea provocată de separare şi eventual cu traumele suferite la naştere. (Restabilirea contactului vizual dintre părinte şi copil după o nourtă întrerupere simulează experienţa trăită la naştere, când sugarul a deschis pentru prima oară ochii.) Este interesant faptul că echivalentul în engleză al expresiei „cucu-bau*, adică Hprek-a-boo”, provine din limba veche şi însemna la început „viu SAU mort”. Este ca şi cum i-aţi pune bebeluşului dumneavoastră înfiorătoarea întrebare „sunt viu sau mort?” ori „eşti viu sau mori?”. Pentru un bebeluş, separarea de mamă chiar poate semnifica moartea, prin urmare acest joc atinge sentimentele cele mai profunde. /

Bebeluşului îi va plăcea să se joace cucu-bau atâta vreme cât **Vm** şti că n-aţi dispărut cu adevărat. Dacă staţi ascunsă prea mult timp, probabil că va plânge. Majoritatea bebeluşilor trec printr-o el apă de puternic ataşament faţă de părinţii lor, acesta manifestându-se cel mai intens între vârsta de şase şi cea de 18 luni (vezi capitolul 7), iar jocul cucu-bau stârneşte cel mai mult râsul be**beluşilor** când aceştia au vârsta amintită. Este interesant faptul că bebeluşii din instituţiile de ocrotire nu reacţionează pozitiv la acest Joc,**31** Aceasta se întâmplă probabil din cauză că n-au avut ocazia să formeze legături puternice de ataşament cu nimeni şi deci nu nu **Ntârile** de nelinişte provocate de separare.

Când bebeluşul se târăşte, jocul cucu-bau se poate juca punând cearşaf peste el şi prefăcându-vă că nu-l găsiţi (atingându-l însă prin cearşaf

dacă trebuie, pentru a-l asigura că totul este în regulă). Apoi puteţi face cu cearşaful un tunel prin care bebeluşul să se târască spre dumneavoastră. Acest joc care simulează naşterea îl poate ajuta pe bebeluş să se vindece de traumele suferite la venirea lui pe lume. De asemenea, îl puteţi acoperi pe bebeluş cu perne, lăsându-l să iasă de sub ele când doreşte. Bebeluşilor născuţi prin operaţie cezariană probabil că le va plăcea în mod deosebit această versiune.

De-a v-aţi ascunselea este un joc de separare pe care-l puteţi juca după ce bebeluşul învaţă să meargă. La început, copilul se va ascunde probabil într-un loc foarte vizibil şi va fi încântat dacă vă veţi preface că nu-l vedeţi. Mai târziu, va învăţa să se ascundă şi se va bucura de asemenea căutându-vă. Pe lângă faptul că vă ajută copilul să-şi alunge teama de separare sau moarte, jocul de-a v-aţi ascunselea îl va ajuta să înţeleagă lumea din punctul altcuiva de vedere, ceea ce constituie o importantă aptitudine cognitivă.

Jocuri de inversare a raportului de forţe

Anumite genuri de activităţi îi ajută pe bebeluşi să scape de sentimentele de neajutorare cronică. Elementul esenţial al acestor jocuri este acela că adultul se preface că este slab, incompetent, neştiutor sau speriat. Unul dintre jocurile preferate de majoritatea bebeluşilor şi copiilor mici este cel intitulat „doboară-mă”, Dacă-l lăsaţi pe bebeluş să vă „împingă”, după care

cădeţi teatral, prefăcându-vă că nu aveţi destulă putere, bebeluşul dumneavoastră probabil că va râde din tot sufletul şi va vrea să repetaţi jocul. Jocurile de inversare a raportului de forţe sunt asemănătoare cu jocurile simple bazate pe relaţia dintre cauză şi efect menţionate mai înainte, pentru că bebeluşii iniţiază acţiunea şi capătă un sentiment de putere.

Bebeluşii râd în cursul jocurilor de acest gen pentru că, deşi abordează problema puterii, ele sunt foarte diferite de ceea ce li se-ntâmplă de obicei în viaţa de zi cu zi, când sunt copleşiţi de către adulţi. Bebeluşii trebuie să accepte faptul că pot fi mutaţi dintr-un loc în altul fără voia lor, doar pentru că sunt mici. Faptul că, de data asta, li se dă ocazia să fie puternici şi să „doboare” oameni mari le permite să se simtă în suficientă siguranţă pentru a se elibera de sentimentele de nelinişte şi neajutorare prin intermediul mecanismului relaxant al râsului. Pe mă sură ce va creşte, copilului îi va place poate să joace acelaşi joc: sub o altă formă, cea a unei bătăi cu perne din care el iese învingător. Nu trebuie să vă faceţi griji că acest gen de joacă îl va face să devină agresiv. Dimpotrivă, râsul va contribui la disipa – rea energiei rezultate din acumularea emoţiilor.

Există multe alte jocuri de inversare a raportului de forţe, Aşa de pildă, atunci când copilul învaţă să alerge, probabil cât va plăcea să se joace de-a leapşa dacă vă prefaceţi că vă este greu să-l prindeţi sau dacă alergaţi destul de încet ca să-l lăsaţi pe el să vă prindă.

Jocurile de atac

Unele persoane cred că gâdilatul este benefic pentru că-i face pe bebeluşi să râdă. Eu nu recomand însă această practică deoarece este o formă de atac care-i poate face pe bebeluşi să se simtă neputincioşi. Unora dintre ei se pare că le place să fie gâdilaţi, (Iar numai datorită faptului că aceasta este singura formă de mlângere pe care au experimentat-o vreodată în afara activităţilor obişnuite de îngrijire. Este mai bine ca bebeluşul să fie gâdilat decât să nu aibă niciun contact fizic cu nimeni. Aceşti bebeluşi ilmt o mare nevoie de a fi alintaţi. La început, este posibil ca ei să reacţioneze la mângâieri sau masaje aşa cum ar reacţiona la gâdilat (râzând, agitându-se ori încordându-şi muşchii), putând mă treacă ceva timp până când ei vor căpăta încredere şi se vor irinxa în vreme ce sunt atinşi.

Adulţii care simt nevoia să-i gâdile pe bebeluşi sau să se joace cu ei într-un mod brutal sau agresiv (de pildă, aruncându-i în sus chiar dacă acest lucru îi sperie) pot fi mânaţi de dorinţa Inconştientă de putere şi dominaţie. Poate că aceste persoane simt nevoia de a domina pe cineva lipsit de ajutor din cauză că ele înseles au fost făcute să se simtă neajutorate atunci când au fost mici. Bebeluşii trag foloase mult mai mari din forme de joacă urni blânde cu persoane care au grijă să nu-i înfricoşeze sau să mt-i surescite.

Dintre jocurile de atac pe care se pare că

bebeluşii le agreeafac parte suflatul pe burta acestora, „ciugulitul” urechilor sau degetelor de la picioare, lovirea uşoară a capetelor însoţită de rostirea expresiei „buuu!” şi rostirea cuvintelor „te prind!” însoţită de prinderea bebeluşului de mijloc.

Puteţi apela la asemenea jocuri şi pentru a-l ajuta pe un copil mic să scape de teama pe care o simte faţă de anumite tunuri. Dacă abordaţi frica într-un mod distractiv, lipsit de pericole, copilul va râde şi nu va mai fi tensionat. Următorul exemplu IIUN trează felul în care o situaţie hazlie l-a ajutat pe fiul meu să scape de teama pe care o avea faţă de câini eliberându-se de tensiune prin intermediul râsului.

La vârsta de un an şi şapte luni, fiului meu îi era frică de câinii care latră din cauză că fusese speriat în două rânduri de lătratul brusc şi puternic al unui câine aflat dincolo de un gard. De asemenea, un căţeluş din cale afară de prietenos se aruncase odată asupra lui. Într-o zi, m-am aşezat în patru labe şi am început să latru, apropiindu-mă în acelaşi timp de el. A râs din tot sufletul, după care a fugit, dar s-a întors de mai multe ori ca să mă facă să latru. Ne-am jucat astfel o vreme, iar lui i-a plăcut. Râdea şi arăta cu degetul spre mine, zicând „mama, mama” (poate pentru ca să se asigure că eram eu cu adevărat, nu vreun câine!). Mai târziu, vărul său de şapte ani, care ne urmărise, a încercat să se joace la fel cu el, dar băiatului meu i s-a făcut frică şi a venit în fugă spre mine, plângând.

Activităţi bazate pe mişcare şi contact fizic

Iată câteva exemple de jocuri bazate pe mişcare şi contact fizic de care bebeluşii par a fi încântaţi:

Ţineţi-l pe bebeluş în braţe şi legănaţi-l sau dansaţi cu el după muzică.

Stând pe scaun, aşezaţi-l pe picioare şi ridicaţi-l uşor.

Săltaţi-l pe genunchii dumneavoastră, ca şi cum ar merge pe cal.

Întindeţi-vă pe spate cu genunchii ridicaţi şi lăsaţi-l pe bebeluş să alunece pe picioarele dumneavoastră până pe abdomen.

Întindeţi-vă pe spate cu picioarele ridicate. Puneţi-l pe bebeluş cu burta pe picioarele dumneavoastră, ţineţi-l de mâini şi mişcaţi-vă picioarele în sus şi-n jos.

Luaţi-l pe bebeluş în spate şi plimbaţi-vă cu el.

Spuneţi poezioare care presupun atingerea unor părţi ale corpului (cum ar fi „Jocul degeţelelor”, atingând pe rând degetele de la mână ale bebeluşului).

Aceste activităţi pot fi combinate cu alte genuri de joacă. De pildă, atunci când îl duceţi pe bebeluş în spate, vă puteţi prăbuşi dintr-odată, prefăcându-vă că sunteţi prea slăbit ca să-l mai duceţi astfel (joc de inversare a raportului de forţe). Sau vă puteţi juca de-a cucu-bau (joc de

separare) în timp ce bebeluşul stă pe picioarele dumneavoastră ridicate în aer.

Probabil că dumneavoastră şi bebeluşul dumneavoastră veţi inventa multe jocuri împreună. Aceste interacţiuni cotidiene îl vor ajuta pe copil să scape de tensiuni prin râs şi să capete aptitudini cognitive esenţiale, precum şi un simţ al legăturilor şi al siguranţei afective.

EXERCIŢII

Exploraţi-vă copilăria.

1. Vă amintiţi să fi fost recompensată într-un fel pentru faptul de a fi învăţat sau de a fi făcut ceva bine (aţi fost lăudată, vi s-au dat calificative, privilegii, bani etc.)?

Cum v-aţi simţit? Vă amintiţi să fi fost criticată sau pedepsită pentru faptul de a nu fi învăţat sau de a nu fi făcut ceva bine? Cum v-aţi simţit? Aţi fost constrânsă să excelaţi?

2. Vă amintiţi să vi se fi dat sau refuzat o jucărie pe care o voiaţi cu adevărat? Cum v-aţi simţit? Aţi avut suficiente (sau prea multe) jucării? Care erau jucăriile dumneavoastră preferate? Ce sentimente vă leagă de ele?

3. Aduceţi-vă aminte de momentele în care părinţii se jucau cu dumneavoastră. Aţi fi vrut ca ei să se joace mai mult cu dumneavoastră? Ce jocuri preferaţi?

ICxprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Vă îngrijorează dezvoltarea bebeluşului dumneavoastră? V-aţi făcut planuri în privinţa pregătirii sau carierei lui profesionale? Vă determină aceste planuri să-l constrângeţi pe bebeluş să înveţe ori să facă diverse lucruri?

2. Cum vă simţiţi atunci când bebeluşul dumneavoastră: a) face o greşeală; b) se străduieşte să facă un lucru dificil; c) refuză o jucărie pe care i-o oferiţi? Ce vă vine să faceţi în asemenea momente? (Nu este neapărat totuna cu ceea ce *ar trebui* să faceţi!)

3. Acordaţi-i bebeluşului atenţie o oră întreagă, fără a fi atentă şi la altceva, fără a-i arăta ce să facă şi lăsându-l pe el să preia iniţiativa. Vi se pare greu sau uşor? Cum vă simţiţi după o asemenea experienţă?

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Faceţi-vă timp pentru a învăţa ceva ce n-aţi avut şansa să învăţaţi pe vremea când eraţi copil.

2. Pe treceţi o seară jucându-vă cu un alt adult (sau cu un grup de adulţi).

3. Urmăriţi un film distractiv sau mergeţi să vedeţi o piesă de teatru care vă face să râdeţi.

CAPITOLUL 6

CONFLICTELE: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE SIMTĂ RESPECTAT

Ar trebui să apelez la pedepse ori la recompense?

Orice pedeapsă produce suferinţe în plan afectiv, iar pedepsele corporale produc şi suferinţe fizice. Când un părinte îi pricinuieşte bebeluşului suferinţă sub forma pedepsei, aceasta îi poate din truge copilului simţul încrederii şi al siguranţei. Bebeluşii trebuie să ştie că sunt iubiţi profund şi necondiţionat, indiferent de ceea ce fac. Prin pedeapsă nu se poate transmite în niciun fel dragostea. Va trebui ca, din când în când, să-i stabiliţi bebeluşului anumite limite, însă puteţi face aceasta fără a folosi vreo pedeapsă.

Există foarte multe cercetări asupra efectelor negative ale aplicării pedepselor. Ele au arătat că pedepsele corporale aplicate copiilor (lovirea cu palma peste fund) sunt corelate cu o relaţie nesigură de ataşament în timpul copilăriei.**1** Alte studii au arătat că acestea sunt corelate cu stările ulterioare de anxietate, depresie, cu tendinţele de sinucidere şi alte tulburări de ordin psihiatric.**2**

Folosirea pedepselor poate afecta de asemenea dezvoltarea intelectuală. Cercetătorii au constatat că bebeluşii de 11 luni al căror părinţi îi pedepseau frecvent aveau un coeficient de

inteligenţă mai mic decât cel al bebeluşilor care erau pedepsiţi mal rar.**3** O posibilă explicaţie a acestui fapt este aceea că folosirea pedepselor a inhibat dezvoltarea intelectuală a bebeluşilor. Există de asemenea o corelaţie între aplicarea pedepselor corporale şi rezultatele şcolare. Copiii cărora părinţi le aplică o disciplină severă nu se descurcă prea bine la şcoală.**4**

Dacă vă plesniţi copilul aşezat pe un scaun înalt după ce scapă pe jos puţină mâncare, este puţin probabil ca el să înţeleagă de ce este pedepsit. Înseamnă oare că nu trebuie să deu drumul obiectelor? Că nu trebuie să arunce niciodată nimic pe jos? Că nu trebuie să-şi mai pună întrebări în privinţa legilor gravitaţiei? Problema cu pedepsele este aceea că bebeluşii învaţă să-şi înfrâneze *toate acţiunile şi intenţiile* care preced o pedeapsă.

În loc să şi le înfrâneze numai pe cele pe care le au în vedere părinţii. Curiozitatea şi explorarea sunt componente inseparabile Mir majorităţii acţiunilor întreprinse de bebeluşi. Urmarea prea liniilor lovituri la fund poate fi aşadar scăderea dorinţei de a explora şi de a învăţa. Aceasta ne-ar putea ajută să explicăm de or aplicarea pedepselor este corelată cu un coeficient de inteligenţă şi rezultate şcolare inferioare.

Un alt efect secundar negativ al aplicării pedepselor este Ulela că ea poate duce la o evitare totală a situaţiei care a genemi-o.**5** Un exemplu îl constituie constipaţia cauzată de aplicarea

pedepselor în cursul deprinderii obiceiului de a folosi oliţa. Din punctul de vedere al bebeluşului, este mai bine să nu faci deloc cuca decât să rişti să faci caca acolo unde nu trebuie.

O altă consecinţă negativă a aplicării pedepselor este aceea că ea poate da naştere unui comportament agresiv, însă uneori efectele nu apar decât mai târziu pe parcursul vieţii. Studiile au «rătat că acei copii ai căror părinţi folosesc pedepse corporale (lovirea la fund sau peste corp) sunt mai predispuşi ulterior la Atitudini antisociale şi violente.**6**

Pe lângă aceste efecte secundare negative ale pedepsirii, există dovezi considerabile că ea nu este nici măcar foarte eficace. Studiile au arătat că folosirea pedepselor nu contribuie la formarea morală a copilului şi nici nu face din el un copil mai ttwcultător sau cu un comportament mai adecvat.**7**

Conceptul de pedeapsă în sine implică faptul că bebeluşii nu se comportă cum trebuie. *Bebeluşii nu se comportă în mod inadecvat.* Ei acţionează întotdeauna în modul care le va satisface cel mai bine nevoile. Aceste nevoi se referă la hrană, atenţie, legături cu alte persoane, dobândirea unor informaţii şi deprinderi noi. Din păcate, comportamentul lor îi pune uneori în pericol sau vine în conflict cu nevoile să tor persoane. Aceasta se întâmplă din cauză că nu dispun de informaţii suficiente ori au entimente

dureroase care s-au acumulat şi trebuie eliminate. A Vorbi despre „comportament inadecvat” înseamnă a nu surprinde esenţialul.

Este imposibil să se elimine vreodată toate situaţiile dureroase. De pildă, un bebeluş simte durere de fiecare dată când rade şi se loveşte de podea atunci când învaţă să meargă ori când atinge un calorifer sau un cuptor fierbinte. Aceste consecinţe fireşti, dureroase ale anumitor acţiuni nu par însă a avea niciunul dintre efectele secundare neplăcute pe care le produc pedepsele aplicate de către părinţi.**8**

Sunt situaţii în care o asemenea „disciplinare” din partea lumii materiale poate fi chiar mai eficace (şi mai puţin dăunătoare pe termen lung) decât dojana sau palma la fund. Dacă bebeluşul insistă să se apropie de cuptorul încins şi să-l atingă, IHI 1 veţi ajuta să înveţe mai uşor ţipând la el „nu” sau plesnindu-l de fiecare dată. Îl puteţi avertiza explicându-i că acesta este foarte fierbinte, dar dacă vrea în continuare să-l atingă, urmăriţi-vă copilul îndeaproape şi lăsaţi-l să atingă uşor cuptorul o singură dată ca să afle singur ce înseamnă „fierbinte”. Probabil că nu-l va mai atinge încă o dată pentru că acum dispune de informaţiile necesare.

Adoptând acest mod de abordare, copilul nu se va simţi lipsit de dragoste, nesigur, neliniştit sau agresiv. Nevoia lui de explorare nu va slăbi pentru că va şti foarte bine ce comportament trebuie să evite în viitor. Relaţia lui cu

dumneavoastră va rămâne acelaşi raport bazat pe dragoste. Dumneavoastră îl trataţi cu respect şi aşteptaţi ca el să-şi asume răspunderea pentru propriile sale acţiuni. Înainte de a adopta această abordare, este însă necesar să-i asiguraţi bebeluşului condiţii cât mai sigure în casă şi să-l ţineţi în locuri lipsite de pericole, astfel încât el să nu se întâlnească cu obiecte sau situaţii care-i pot face rău.

Exemplul următor ilustrează felul în care aceste „pedepse* aplicate de lumea materială (consecinţele fireşti) pot fi un instrument didactic extrem de eficace atunci când nu se poate elimina sursa pericolului:

Copil mic fiind, fiul meu începuse să deschidă şi să închidă uşile rabatabile ale dulapurilor. Mă temeam că şi-ar putea prinde mâna între două uşi în momentul în care le închidea. Aşa încât am încercat câteva metode pentru a-l împiedica să le mai deschidă, însă nimic nu părea să dea roade. Apoi am încercat să-l învăţ să le închidă fără să-şi prindă mâna, dar a considerat că n-are niciun rost să facă astfel. În fine, exasperată, am renunţat şi am hotărât să-l las să le închidă cum voia el. Exact cum mă temeam, într-o zi şi-a prins foarte rău mâna încercând să închidă uşile unui dulap. După ce i-am acordat atenţie în vreme ce el a plâns vreo 15 minute, i-am arătat din nou cum să închidă uşile fără să se lovească (punând câte o mână de fiecare parte a deschizăturii). A fost foarte atent la ce i-am spus, iar după acel incident a închis întotdeauna cu multă grijă uşile aşa cum îl

învăţasem. De atunci nu şi-a mai prins niciodată mâinile.

Dacă bebeluşul se răneşte în timp ce experimentează şi explorează, este important să-l lăsaţi să plângă, acordându-i în acelaşi timp atenţia cuvenită. Odată ce va fi scăpat de sentimentele provocate de faptul de a se fi rănit, el va fi pregătit să înţeleagă ce s-a întâmplat şi să înveţe ceva din experienţa trăită, Multe situaţii sunt desigur prea periculoase pentru el, iar dumneavoastră va trebui să găsiţi alte metode de a-l proteja astfel încât să nu se rănească. Vom discuta într-o altă secţiune despre modul în care puteţi stabili limite fără să apelaţi la pedepse.

Recompensele par a fi mult mai convenabile decât pedepsele, dar în realitate ele ascund multe capcane. (Vezi capitolul 5 pentru o prezentare a inconvenientelor pe care le prezintă recompensele şi laudele din punctul de vedere al procesului de învăţare.) Conform studiilor efectuate, chiar şi sugarii foarte mici pot învăţa să-şi modifice comportamentul cu scopul de a obţine rrim drept recompensă.**9** Faptul că recompensele pot avea un pleci nu înseamnă însă că părinţii ar trebui să le folosească ilrrpt metode disciplinare.

Folosirea recompenselor se aseamănă de fapt foarte mult cu (HI folosirea pedepselor pentru că absenţa unei recompense este echivalentă cu o pedeapsă. Bebeluşii care primesc des recompense pentru lucrurile „bune” pe care le fac pot deveni aşadar nesiguri sau neliniştiţi cam în acelaşi fel ca bebeluşii care sunt pedepsiţi.

Unii părinţi apelează la tratații speciale, cum ar fi bomboane urni prăjituri, spre a-şi recompensa bebeluşii. Problema cu aceste tratații este aceea că ele pot crea o dorinţă artificială. Este riscant în mod deosebit faptul de a folosi dulciurile pentru a-i opri din plâns pe bebeluşi, căci aceasta poate duce la dependenţă de zahăr şi la supraalimentaţie forţată, pe lângă reprimarea Stărilor afective (aşa cum am arătat în capitolul 2).

Folosirea recompenselor îl poate determina pe copil să facă iwa ce vreţi dumneavoastră, dar probabil că nu va rezolva problema de bază şi nici nu-i va insufla valori noi. Dacă vă recompensaţi copilul cu un lucru deosebit cu condiţia să strângă jucăriile, este posibil ca el să înveţe într-adevăr să procedeze astfel. Probabil însă că el nu va învăţa să aprecieze ordinea în sine. Mai mult, dacă dirijaţi în mod frecvent comportamentul copilului folosind recompense, s-ar putea ca el să se poarte „bine” atâta **Vierne** cât îl recompensaţi în vreun fel. Va continua el oare să-şi st ningă jucăriile dacă veţi înceta să-i mai daţi acel lucru deosebit?

O altă problemă este aceea că folosirea recompenselor îl învaţă pe copil să facă doar ceea ce aduce satisfacţii imediate. t’ And apar recompense mai mari, aşa cum se va întâmpla în mod Inevitabil, copiii pot renunţa în favoarea acestora la cele oferite ilr părinţi. Ce s-ar întâmpla dacă un traficant de droguri sau un lider imoral ar oferi recompense mai interesante decât ale dumnenvoastră? În calitate de părinte,

dumneavoastră ar trebui **se vA** ajutaţi copiii să recunoască şi să evite acele acţiuni ale oamenilor prin care se încearcă manipularea ori dominarea lor. Când părinţii înşişi devin agenţii manipulării, copiii nu au posibilitatea «A înveţe să gândească înainte de a acţiona.

Cercetările au arătat că folosirea recompenselor poate da în nuditate rezultate contrare, făcându-i pe oameni să-şi piardă Interesul pentru comportamentul care a fost răsplătit (distrugând,7 motivaţia intrinsecă", aşa cum am menţionat în capitolul 5). Numeroase studii au arătat că copiii ajung să capete *aver*siune faţă de lucrurile pe care trebuie să le facă pentru a primi o recompensă.**10** Cu alte cuvinte, îl puteţi face pe copilul dumneavoastră să nu-i placă să strângă jucăriile oferindu-i o recompensă ispititoare ca să şi le strângă!

Datorită forţei, cunoştinţelor şi accesului mai mare la resurse, puterea dumneavoastră este superioară celei a bebeluşului, Folosirea greşită a acestei puteri poate avea însă consecinţe dăunătoare asupra dezvoltării copilului dumneavoastră şi asupra relaţiei pe care o aveţi cu el. Deşi, pe termen scurt, recompenselr şi pedepsele pot da uneori rezultate în ceea ce priveşte schirrv barea comportamentului copilului, acest lucru nu justifică folosirea lor.

Ar trebui să-mi deprind bebeluşul cu ascultarea?

Până în a doua jumătate a secolului al XX-lea, puţini oameni puneau sub semnul îndoielii importanţa deprinderii ascultării, Aceasta constituia un fapt larg răspândit la babilonienii, grecii, evreii, romanii şi europenii din vechime, ca şi în majoritatea societăţilor tradiţionale din Africa şi Asia.

În Evul Mediu, în Europa, oamenii credeau că copiii neascultători, recalcitranţi, încăpăţânaţi sau plângăcioşi erau posedaţi de diavoli. Unul dintre remedii consta în aducerea copilului respectiv la un preot şi alungarea diavolului prin săvârşirea unul ritual religios. Dacă metoda nu dădea rezultate, părinţii încercau „să scoată dracul din el cu forţa”, expresie care a rămas până astăzi. De-a lungul veacurilor, au fost folosite diverse instrumente de tortură pentru a le insufla copiilor ascultarea, cum ar fi o nuia numită „disciplină”, un bici numit „pisică cu nouă cozi” ţi, un cuţit numit „ţepuşă”, care era folosit pentru a-i împunge pe copii.

În secolul al XVII-lea, majoritatea oamenilor abandonaseră ideea posesiei diavoleşti, însă puneau purtările rele şi neascul Uv rea copiilor pe seama unei firi în mod inerent păcătoase. Scopul disciplinării era acela de a slăbi voinţa copilului şi de a-i insufla ascultarea necondiţionată. În afara bătăilor obişnuite aplicate cu palma sau cu biciul, se foloseau metode precum închiderea cap! ilor în

locuri întunecoase, legarea lor de pat sau privarea lor de hrană. Părinţii îşi aduceau în mod obişnuit copiii la execuţiile publice şi le făceau descrieri expresive ale iadului.

Există în continuare convingerea larg răspândită că bebelu şi-i se nasc cu o fire rea. Chiar şi astăzi, unii oameni îşi descriu copiii ca pe nişte mici tirani şi îi avertizează pe părinţi să le arate de la bun început propriilor copii „cine este şeful”, astfel încât aceştia să nu ajungă să-i domine. Sugarii sunt însă extrem de neajutoraţi şi vulnerabili şi nu au capacitatea cognitivă de a înţelege noţiunile de putere şi dominaţie. Tot ceea ce ştiu ei este că au nevoi. Această concepţie deformată, absurdă, conform căreia bebeluşii îi vor domina pe părinţi dacă aceştia din urmă nu-i Vor domina ei pe bebeluşi este determinată probabil de sentimentele de neajutorare şi anxietate ale oamenilor care au avut o copilărie plină de oprimări şi violenţe.

Poate că cel de-al Doilea Război Mondial i-a determinat pe Vinii oameni să pună sub semnul îndoielii virtuţile deprinderii ascultării. Deşi mulţi oameni consideră că Hitler a fost un psihopat, realitatea este că el a avut milioane de adepţi în rândurile cetăţenilor obişnuiţi, aparent respectabili. De fapt, ei s-au comportat aşa cum ar vrea mulţi părinţi de astăzi să se comporte Copiii lor. Ei nu au pus la îndoială ordinele sau ideile sale, cren Aiid că acestea sunt spre binele lor şi al ţării lor. Ei îşi formasrră o moralitate denaturată care justifica, în concepţia lor, ascultarea

ordinelor şi uciderea oamenilor nevinovaţi. După opinia lui Alice Miller, la originea problemei a stat faptul că în Germania există o tradiţie a autoritarismului punitiv în ceea ce priveşte Creşterea copiilor, iar majoritatea nemţilor care au luat parte la război suferiseră considerabil, în cursul procesului de creştere, din cauza pedepselor severe. Mai mult, lor nu li se dăduse voie CÂşi exprime sentimentele, spunându-li-se că aceasta este „spre binele lor”.**11**

A fost oare vorba despre o particularitate a poporului german care l-a făcut să asculte în mod necugetat şi să distrugă milioane de vieţi nevinovate în camerele de gazare? Un experiment efectuat în SUA pe adulţi de condiţie medie având diverse ocupaţii indică faptul că n-a fost vorba despre aşa ceva. Voluntarilor li s-a spus să administreze şocuri electrice unui om de fiecare dată când acesta făcea o greşeală atunci când încerca să înveţe ceva. Omul era de fapt un complice, iar eforturile depuse de el în procesul de învăţare erau o prefăcătorie. În realitate, şocurile nu ajungeau la el, însă participanţii la experiment erau fteuţi să creadă că acestea îi erau administrate şi îi provocau dureri. La fiecare nouă „greşeală”, voluntarului i se spunea să crească intensitatea şocului, aceasta putând ajunge până la 450 tir volţi după indicaţiile generatorului de şocuri. Complicele se plângea amarnic şi striga cerând oprirea experimentului, însă cel cine coordona desfăşurarea lui îi spunea întruna

persoanei participante să continue să-i aplice şocuri. Deşi mulţi participanţi aveau altă părere şi considerau că nu este bine ceea ce se întâmplă, *majoritatea lor nu s-au împotrivit*. De fapt, aproape două treimi dintre ei au continuat să administreze şocuri până când intensitatea acestora a atins 450 de volţi!**12**

Acest experiment înfricoşător demonstrează faptul că oamenii sunt dispuşi să asculte de persoanele cu autoritate chiar dacă lucrurile pe care acestea le cer vin în contradicţie cu opinia şi valorile cele mai înalte ale oamenilor. Oricine a fost deprins cu ascultarea prin metode violente atunci când a fost copil va **fi** înclinat să se comporte astfel ca adult. Bineînţeles, părinţii nu vor ca fiii sau fiicele lor să ajungă, atunci când vor fi mari, să nu poată face ceea ce ar trebui în faţa opoziţiei, şi cu toate acestea mulţi părinţi le oferă copiilor lor chiar acea educaţie care încurajează această ascultare oarbă faţă de persoanele cu autoritate.

Unii părinţi cred că, dacă nu sunt deprinşi cu ascultarea, copiii nu vor coopera spontan deloc. Realitatea este că bebeluşii au în mod inerent tendinţa de a coopera pentru că le stă în fire să procedeze astfel. O echipă de psihologi a urmărit mai mulţi sugari de la naştere până la vârsta de un an şi a constatat că majoritatea bebeluşilor cooperanţi cu vârsta cuprinsă între nou A luni şi un an aparţineau unor mame care se arătau sensibile 1 b semnalele emise de ei, erau în cea

mai mare parte de acord cu felul în care se comportau şi evitau să le impună copiilor propria lor voinţă. Acei bebeluşi se supuneau comenzilor şi interdicţiilor simple formulate de mamele lor în mai mare măsură decât cel ale căror mame erau insensibile, aveau o atitudine de respingere sau intrau permanent în conflict cu ei. Mamele care apelau la măsuri disciplinare, cum ar fi lovirea cu palma sau mutarea din zonele interzise, aveau copii care nu mai cooperau în urma unei asemenea „deprinderi”. Deprinderea cu ascultarea n-a avut niciun efect asupra comportamentului sugarilor, pe când calitate» relaţiei dintre mamă şi copil a avut.

Dacă doriţi să încurajaţi tendinţa spre cooperare a bebeluşului dumneavoastră, puteţi începe imediate după naştere ră a punzând prompt şi adecvat semnalelor sale, acceptând cât mai multe aspecte ale comportamentului său cu putinţă şi evitând să-l întreruperi, să-l dirijaţi sau să vă impuneri voinţa, dacă nu este absolut necesar. Când bebeluşul va ajunge să se târască, nu va mai fi nevoie de nicio deprindere cu ascultarea. Dacă el ar simte sigur de dragostea pe care i-o purtaţi, *va vrea* să ar supună dorinţelor dumneavoastră. Această atitudine cooperant* nu va apărea însă decât dacă dorinţele respective sunt rezonabile, sunt pe măsura capacităţii lor de a înţelege şi nu-i lipseşte de ceva cu adevărat necesar.

Când toate aceste condiţii sunt îndeplinite, primele semne de cooperare încep să apară în a

doua jumătate a primului an de viaţă, cam pe la vârsta la care majoritatea bebeluşilor încep să meargă. Probabil că nu este o pură coincidenţă faptul că tendinţa şi capacitatea de a coopera apar cam la aceeaşi vârstă lei care ia naştere capacitatea lor de a se târî. Această tendinţă înnăscută spre consimţire a avut probabil o importanţă capital* pentru supravieţuirea speciei umane de-a lungul evoluţiei sale.

MU gării care se târau şi care luau seama neîntârziat la comenzile şi **interdicţiile părinţilor într-un mediu plin de pericole aveau şmiisc mult mai mari de a supravieţui.**

Deşi la sfârşitul primului an cercetătorii n-au observat reunit ute vizibile ale deprindem cu ascultarea, folosirea permanentă a pedepselor şi recompenselor duce până la urmă la supuneţi n unor copii. Acest fel de ascultare nu este acea ascultare ipontană, plină de bucurie observată la copiii nepedepsiţi, dornici să coopereze, ci este o ascultare automată, iraţională, bazată ar teamă. Aceasta este genul periculos de ascultare, pe care lideri ca Hitler îl pot exploata pentru a-şi atinge propriile scopuri. Nu punerea în sine nu este un lucru rău. Ascultarea oarbă, fără crâcnire faţă de personalităţile cu autoritate, care are la bază pe frica de pedeapsă, este cea care poate fi periculoasă.

Majoritatea bebeluşilor trec printr-o perioadă de negativism care începe în cel de-al doilea an de

viaţă şi ţine până spre ifArşitul celui de-al treilea. În această perioadă există o puternică nevoie de autonomie care pare să pună în umbră orice înclinaţie firească spre cooperare. Dacă însă vă veţi trata copilul cu tact, răbdare şi respect, el va continua să fie cooperant. Despre acest lucru vom discuta într-o secţiune ulterioară.

Scopul disciplinării ar trebui să fie acela de a vă educa bebeluşul în aşa fel încât tendinţa sa firească de a coopera să se pontă manifesta în deplinătatea ei. Aceasta implică renunţarea la pedepse, recompense şi „deprinderea” cu ascultarea. Procedând mitfel, copilul nu va deveni egoist, pretenţios, cum se teme multă lume, ci milos, cooperant şi altruist. Un alt avantaj este acela că Vt-ţi avea o relaţie apropiată, bazată pe respect reciproc cu fiul ittu fiica dumneavoastră şi că vor exista mai puţine probleme de disciplină şi lupte pentru putere cu el sau cu ea pe măsură ce va creşte.

C & t de îngăduitoare ar trebui să fiu?

O atitudine prea îngăduitoare din partea dumneavoastră poate avea consecinţe negative. Dacă-i permiteţi bebeluşului să facă lucruri rele sau inacceptabile ori dacă vă sacrificaţi propriile nevoi, nu-i faceţi un bine şi puteţi chiar avea de suferit amândoi din mai multe puncte de vedere.

Iată un exemplu de permisivitate: o mamă îi dă voie bebeluşului să se târască pe burta ei chiar dacă acest lucru îi displace. Eu se abţine să spună

„nu” şi să aibă grijă de propriile nevoi de teamă să nu-i provoace bebeluşului o frustrare şi să nu-i afectele acestuia dispoziţia pe care o are pentru contactul fizic. Într-o asemenea situaţie, bebeluşul primeşte două mesaje contradictorii: permisiunea de a se târî pe burta mamei şi expresia de durere pe care o poate citi pe faţa ei. Problema este că el va sesiza probabil starea de disconfort a mamei, chiar dacă ea nu face nimic ca să-l oprească. Dacă o asemenea situaţie confuză se repetă de mai multe ori, bebeluşul poate ajunge în cele din urmă să nu mai aibă încredere în percepţiile proprii şi deci va învăţa să ignore indiciile subtile, nonverbale care i-ar permite să fie sensibil la sentimentele şi nevoile altor persoane.

O altă problemă legată de permisivitate este aceea că bebeluşul dumneavoastră poate învăţa că nevoile sale sunt mai importante decât cele ale altor persoane şi că el poate face orice doreşte, chiar dacă astfel îi răneşte pe ceilalţi. Pe măsură ce creşte, el poate deveni egoist şi pretenţios, manifestând foarte puţină consideraţie faţă de nevoile şi sentimentele altora. În mod sigur, acest lucru nu este de dorit.

O problemă mai greu de observat, dar importantă legată de permisivitate este aceea că, atunci când părinţii îşi sacrifică propriile nevoi, capătă adeseori resentimente faţă de copiii lor. Acestea îi pot face pe copii să capete un sentiment de nesiguranţă şi nelinişte, ei devenind prea solicitanţi sau acaparatori din dorinţa de a fi din nou siguri de dragostea părinţilor lor. Este

oarecum paradoxal faptul că, cu cât vă sacrificaţi mai mult pentru copiii dumneavoastră, cu atât aceştia se vor simţi probabil mai nesiguri.

Permisivitatea are câteva cauze posibile. Unii părinţi exagerează în reacţia lor faţă de metodele opresive, punitive folosite de părinţii lor. Din dorinţa explicabilă de a nu-şi răni propriii copil în acelaşi fel, ei se tem să stabilească limite sau să facă ceva împotriva voinţei acestora. O mamă care s-a consultat la un moment dat cu mine nu-şi lua niciodată bebeluşul cu maşina pentru că acesta plângea de fiecare dată când îl punea în automobil. Femeia se temea să nu fie prea autoritară, aşa cum fuseseră părinţii ei. Faptul respectiv îi limita însă posibilităţile de deplasare împreună cu bebeluşul, motiv pentru care a început să aibă resentimente faţă de acesta.

Sentimentele de vinovăţie îl pot de asemenea determina pe un părinte să fie prea îngăduitor. Dacă o mamă se simte vinovată pentru că se gândise la un avort, este posibil ca ea să se autosacrifice din dorinţa inconştientă de a-i dovedi bebeluşului cât iubeşte. Unii părinţi se tem să spună „nu” deoarece vor ca fiii sau fiicele lor să-i simpatizeze. Dacă tatăl este divorţat de mama copilului, este posibil ca el să simtă nevoia de a-i face acestuia toate plăcerile din dorinţa de a-l determina pe copil să-l simpatizeze mai mult pe el decât pe mama lui.

Unii părinţi sunt prea îngăduitori cu un copil care suferă de o boală cronică sau de un handicap, din milă, din cauza unul sentiment de nelinişte sau

din teama de a nu-l frustra pe copil, combinată cu o groază adânc înrădăcinată provocată de gândul că acesta ar putea muri. Toţi copiii au însă nevoie de limite reion abile. Pe termen lung, niciun copil nu va avea de câştigat titacă părintele se sacrifică prea mult pe sine sau nu reuşeşte să transmită mesaje clare. Oricare ar fi cauza, permisivitatea nu are în mod obişnuit un efect benefic nici pentru copil, nici pentru părinte şi nici pentru relaţia dintre ei.

În realitate, există foarte puţini părinţi care sunt îngăduitori tot timpul.**14** De regulă, părinţii îngăduitori apelează din când în o And la metode autoritare, punitive atunci când se înfurie şi nu mai pot tolera comportamentul copilului. Un asemenea părinte îi poate provoca acestuia din urmă o confuzie mai mare decât cea provocată de un părinte care este autoritar tot timpul. S-a demonstrat faptul că această modalitate de disciplinare este adesea asociată cu apariţia, mai târziu, a unor probleme grave de comportament. Dintr-un grup de copii în vârstă de cinci ani hint în studiu, cei mai agresivi au fost cei ai căror părinţi erau harţe îngăduitori, dar din când în când apelau la pedepse eevere.**15**

Pentru a evita problemele cauzate de permisivitate, cel mai bine este să aveţi o atitudine onestă, să comunicaţi clar şi să acţionaţi hotărât (nu într-o manieră punitivă) de îndată ce bebeluşul face un lucru pe care-l consideraţi inacceptabil. De pildă, putuţi spune „lucrul ăsta

doare”, ridicându-l pe bebeluş de pe burta dumneavoastră şi propunându-i în schimb să-l luaţi în cârcă. Regulile şi limitele *în sine* nu sunt dăunătoare, cu condiţia ca lirvoile bebeluşului să fie satisfăcute într-un alt mod. Pedepsele fwr rău, nevoile nesatisfăcute sunt un lucru dăunător, dar limitele singure nu sunt ceva rău. Bebeluşul se poate simţi chiar hurte mulţumit să-şi dezvolte aptitudinile într-un mod pe care dumneavoastră îl consideraţi acceptabil. Problemele apar doar Atunci când bebeluşul are o nevoie legitimă care nu este satisfic vită în niciun fel.

Atât abordările autoritare, cât şi cele permisive sunt dăunătoare; de fapt ele sunt foarte asemănătoare. Aşa cum a subliniat Thomas Gordon în cartea sa intitulată *Pregătirea corespunzătoare a părinţilor***!6**, ambele implică ideea de câştig şi cea de pierdere. Când părinţii sunt autoritari, cei care câştigă conflictele Unt părinţii, iar copiii pierd. Când părinţii sunt îngăduitori, COpiii câştigă, iar părinţii pierd. Niciuna dintre aceste situaţii nu Pile de dorit să se întâmple.

Cum îmi pot disciplina bebeluşul fără pedepse au recompense?

ttxlhtă o a treia metodă de rezolvare a conflictelor, care diferă loial de abordările autoritare şi permisive. Eu o numesc „disciplinare democratică”, pentru că este o abordare în care nimeni nu oafiligă nimic în dauna nimănui. Nu

este însă vorba despre o tehnică simplă, care să poată fi descrisă într-un cuvânt sau două, ci este mai degrabă vorba despre un fel de a se purta cu copilul în cadrul unei relaţii bazate pe respect reciproc.

Prevenirea conflictelor constituie un element important al disciplinării democratice. De îndată de bebeluşul capătă mobilitate, va trebui să hotărâţi ce obiecte sunt prea periculoase ori prea valoroase pentru ca el să se joace cu ele. Cel mai bun mod de a fixa limite constă în a face din toată locuinţa dumneavoastră un mediu sigur pentru bebeluş. Acest lucru îi va permite afl se mişte şi să exploreze nestingherit, nepunându-se nici pe şi no în pericol, nici lucrurile din jurul său. (Vezi capitolul 5 pentru mai multe aspecte legate de crearea unui mediu sigur pentru bebeluş în locuinţa dumneavoastră.)

Adesea este mai uşor să schimbaţi mediul decât să vă schimbaţi propriul copil. Frecvenţa cu care trebuie să modificaţi comportamentul bebeluşului dumneavoastră va reflecta măsura în care aţi reuşit să creaţi în casă un mediu sigur pentru acesta, Mediul ideal este unul în care nu este niciodată nevoie să-i spui bebeluşului „nu”. Vedeţi dacă în locuinţa dumneavoastră există lucruri care pot reprezenta un pericol.

Un alt aspect al prevenirii conflictelor se referă la păstrarea unor jucării în diverse locuri (cum ar fi lângă telefon, în bucătărie sau în maşină), astfel încât bebeluşul să aibă ceva cu care a A se joace atunci când nu-i puteţi acorda

întreaga dumneavoastră atenţie.

Totuşi, chiar şi într-un mediu ideal, tot veţi avea conflicte **cu** bebeluşul dumneavoastră. Acestea se împart în două categorii I 1) bebeluşul face lucruri pe care vreţi ca el să nu le facă (de pildă scrie pe pereţi sau azvârle cuburile în geam); 2) bebeluşul nu face lucruri pe care vreţi ca el să le facă (de pildă să stea liniştii ca să fie schimbat sau să accepte să părăsească locul de joacă atunci când este vremea să plecaţi).

Când sunteţi în conflict cu bebeluşul, primul lucru este să aflaţi ce anume îi trebuie fiecăruia în momentul respectiv. Puteţi începe prin a vă pune două întrebări: „Ce îi trebuie bebeluşului meu chiar în această clipă?” şi „Ce-mi trebuie mie chiar în această clipă?” Următorul lucru este să căutaţi o soluţie care să satisfacă nevoile amândurora. Soluţia trebuie să fie acceptabilă pentru amândoi. Iată un exemplu:

Pe când era copil mic, fiul meu mă trăgea uneori de picioare atunci când încercam să pregătesc cina. Voia să-l iau în braţe, şi era foarte bucuros când făceam acest lucru. Mi-era însă imposibil să mă ocup de mâncare ţinându-l astfel. Ce-i trebuia de fapt? Să fie lângă mine şi să vadă ce fac. Ce-mi trebuia mie? Să pot să pregătesc cina. Soluţia: am tras un scaun spre locul în care făceam treabă şi l-am lăsat pe copil să stea în picioare pe el. Era lângă mine şi mă putea urmări, iar eu puteam să pregătesc cina. Soluţia ne-a mulţumit pe amândoi.

Nu este suficient doar să puneţi capăt unui

comportament Inacceptabil. Bebeluşilor trebuie să li se ofere alternative de comportare pentru că nu-şi pot înăbuşi cu uşurinţă nevoia de explorare şi nici nu-şi pot canaliza singuri comportamentul într-o direcţie acceptabilă. Ei nu dispun de informaţiile necesare pentru a face acest lucru. De unde să ştie ei că o fereastră s-ar putea sparge, dar nu şi un covoraş? Sau că aruncarea unei mingi este un lucru acceptabil, dar nu şi aruncarea unei ceşti? De unde să înţeleagă ei de ce mămica îi poate ţine în anumite momente, iar în altele, nu? Este indicat să-i oferiţi întotdeauna una sau mai multe variante care să corespundă nevoilor de moment ale bebeluşului dumneavoastră. Este important să-i explicaţi bebeluşului ce anume vreţi dumneavoastră, chiar cu mult timp înainte ca acesta să ştie să vorbească, deoarece astfel va învăţa că şi ceilalţi oameni au nevoile lor şi va înţelege de ce exists un conflict.

Adeseori, partea cea mai grea a rezolvării conflictelor prin Intermediul abordării democratice constă în identificarea cu exactitate a nevoilor fiecăruia. Dacă nu ştiţi cu siguranţă ce vrea bebeluşul, puteţi încerca diferite soluţii spre a vedea ce anume îl mulţumeşte. Dar odată ce-i ştiţi nevoile, este aproape întotdeauna posibil să găsiţi o soluţie acceptabilă pentru amândoi. Reţineţi faptul că nevoile bebeluşului se vor schimba pe măsură ce acesta creşte. Iată un exemplu:

Când fiul meu avea nouă luni, a început să nu mai vrea să-i schimb scutecele. Acest lucru m-a

scos din sărite; nimic nu părea să dea rezultate. (Am încercat să-i cânt, să-i dau jucării să se joace, să-i schimb scutecele în diferite locuri.) Aşa încât am început să-l ţin cu forţa la podea, iar fiecare schimbare de scutece era o adevărată tortură pentru amândoi. El ţipa, iar eu mă simţeam vinovată şi epuizată. Am încercat să aflu ce anume nu-i plăcea, şi mi-am dat seama că era vorba despre faptul de a fi obligat să stea jos. Învăţase de curând să se ridice în picioare şi nu mai răbda să stea jos niciun minut. Am constatat că, atunci când îi schimbam scutecul cu el stând în picioare, era extrem de cooperant şi cuminte. Prin urmare am învăţat să-i schimb scutecele în vreme ce el stătea în picioare, ţinându-se de marginea căzii, iar nevoile amândurora au fost satisfăcute.

Dacă puneţi frecvent capăt comportamentului bebeluşului dumneavoastră fără a încerca să-i satisfaceţi nevoile fundamentale, el se poate răzvrăti, încetând să mai facă ceea ce-i cereţi. De aceea este mult mai bine şi mai uşor pe termen lung să faceţi efortul de a vă satisface nevoile, şi pe ale lui, şi pe ale dumneavoastră.

Unii părinţi consideră că bebeluşii ar trebui să înveţe că lucrurile nu pot fi întotdeauna aşa cum vor ei. Aceşti părinţi se tem să nu-şi „răsfeţe” copiii şi cred că un minimum de privaţiuni sau frustrări îi va ajuta să devină persoane altruiste. Nimeni nu vrea ca bebeluşul lui să ajungă un om necugetat sau egoist, însă privaţiunile sau frustrările nu-l vor ajuta pe copil să devină altruist. De fapt, este foarte probabil ca acestea să

aibă un efect contrar. Dacă nu vă străduiţi să identificaţi şi să satisfaceţi nevoile bebeluşului dumneavoastră, el poate deveni frustrat, nervos şi neîncrezător. Mai târziu, îi va veni greu să acorde atenţie nevoilor altor oameni din cauză că nimeni nu s-a ocupat de ale lui.

Bebeluşii trebuie să ştie că ceilalţi oameni sunt „de partea lor”, nu împotriva lor. După câţiva ani, odată ce nevoile legitime le-au fost satisfăcute în totalitate, ei vor deveni dintr-odată altruişti. Ai au însă nevoie, în primii ani ai vieţii, de acea indulgenţă necesară dobândirii încrederii şi siguranţei din care să poată lua naştere adevărata înţelegere a celorlalţi. De asemenea, ei au nevoie de timp spre a dobândi capacităţile cognitive care le vor permite să înţeleagă punctul de vedere al celuilalt. Dacă folosiţi o abordare democratică pentru rezolvarea conflictelor, bebeluşul va învăţa că şi ceilalţi oameni au nevoi, deoarece nu vi le veţi sacrifica pe ale dumneavoastră.

Dacă vă temeţi că veţi pierde controlul asupra copilului sau credeţi că trebuie să fiţi întotdeauna „cel care comandă”, probabil că atitudinea respectivă îşi are originea în copilărie, când puterea *vă* era luată adeseori de către părinţii autoritari. Veţi simţi, desigur, nevoia stringentă de a vă ţine copilul sub ascultare cu scopul de a nu pierde acel sentiment de siguranţă şi control. Dacă vreţi să deveniţi mai puţin autoritară, este util să vorbiţi despre amintirile pe care le aveţi din copilărie cu privire la practica disciplinării. Poate că, în sufletul dumneavoastră,

sunteţi furioasă pe părinţi. Dacă vă puteţi elibera de această furie (folosind o pernă sau apelând la cineva care să vă asculte cu înţelegere ori la un psihoterapeut), vă va fi mai uşor să adoptaţi o abordare democratică în ceea ce priveşte disciplinarea. Exerciţiile de la sfârşitul acestui capitol s-ar putea să vă fie de folos din acest punct de vedere.

Uneori se întâmplă să nu fiţi sigură de ceea ce vreţi sau să vă simţiţi incapabilă să hotărâţi dacă sunteţi îndreptăţită sau nu sunteţi îndreptăţită să fixaţi o limită. Vă va fi evident mai uşor să rezolvaţi conflictele atunci când ştiţi ceea ce vreţi. Creşterea unul copil este un proces neîntrerupt de luare a unor decizii, pentru că vă loviţi tot timpul de situaţii în care nu v-aţi mai aflat până

Atunci, în special dacă sunteţi la primul copil. Va trebui să vă puneţi în mod repetat următoarele întrebări: „Ce-mi trebuie de IM) 1 în momentul acesta? Chiar mă deranjează faptul că bebeluul meu face ceea ce face?” Este important să fiţi absolut cinstilA cu dumneavoastră însevă şi cu bebeluşul dumneavoastră pentru a nu transmite mesaje contradictorii.

TREI ABORDĂRI DIFERITE ALE DISCIPLINEI. CÂTEVA EXEMPLE

Un bebeluş de şapte luni muşcă mamelonul mamei în timp ce suge.

Autoritară: Mama îşi plesneşte copilul.

Îngăduitoare: Mama îşi lasă copilul să sugă în continuare. *Democratică:* Mama îi dă copilului să muşte dintr-o jucărie de cauciuc.

Un bebeluş de zece luni rupe paginile revistelor.

Autoritară: Tatăl îl plesneşte pe copil şi-i ia revistele. *Îngăduitoare:* Tatăl îl lasă pe copil să facă praf revistele. *Democratică:* Tatăl îi dă copilului să rupă o revistă mai veche.

Un copil de un an şi trei luni se opune plecării atunci când este timpul.

Autoritară; Mama îl ia pe copil cu forţa.

Îngăduitoare: Mama îl lasă pe copil să se joace, dar întârzie la serviciu.

Democratică: Mama găseşte o jucărie pe care copilul o poate lua cu el.

Un copil de un an şi jumătate nu merge la culcare înainte de ora 23. Părinţii nu au timp pentru ei înşişi.

Autoritară: Părinţii îl pun pe copil în pătuţ la ora 20. *Îngăduitoare:* Părinţii îşi petrec serile împreună cu copilul. *Democratică:* Părinţii apelează la cineva care să stea din când în când seara cu copilul.[2]

---

2 Un copil de un an şi nouă luni mănâncă in picioare, făcând mizerie.
Autoritară : Mama nu-i dă să mănânce până când copilul nu se aşază.
îngăduitoare : Mama îl lasă pe copil să mănânce in picioare.
Democratică : Mama îl lasă pe copil să mănânce stând în picioare pe un scaun aşezat în faţa mespi. Se face mizerie doar la masă.
Iată ce spunea mama unui copil mic despre unele conflicte pe care le avea cu acesta :

O fetiţă de doi ani refuză să-şi lase tatăl s-o îmbrace, dar îl ia mult timp ca să se îmbrace singură.

Autoritară: Tatăl o îmbracă forţat.

Îngăduitoare: Tatăl o lasă să se îmbrace singură, dar întârzie.

Marea noastră problemă este la masă, când ea vrea să se dea jos, iar noi încă mâncăm. Nu mi se pare corect s-o ţin în scaunul înalt, aşa că îi dau drumul, dar după aceea se agaţă de mine sau vrea să-mi stea în poală în timp ce eu mănânc. Vreau să stau liniştită la masă şi pur şi simplu îmi vine să-i spun : „Nu ! Acum trebuie să mănânc şi eu.
Tu ai ales să te dai jos. Poţi merge să te joci, dar te rog să nu te agăţi de mine.” Uneori însă cred că n-aş vrea să fiu exclusă dacă aş fi eu în locul ei. Este greu să fii consecvent. Uneori o cuprind cu braţul şi-i spun „du-te !”. Sunt foarte încordată şi nu ştiu exact ce să fac. De asemenea, vreau ca ea să aibă mâinile curate înainte să se dea jos de pe scaunul înalt. Nu există altă soluţie în această privinţă decât să fiu hotărâtă. Trebuie să ştiu ce anume vreau, să trasez limite şi să spun : „Asta este, nu pot accepta lucrul acesta cu nici un chip.” De foarte multe ori însă mi se pare că ezit şi încep să cred că *pot* accepta. Dar de fapt nu pot accepta ca ea să umple de grăsime toată mobila. Aşa că îmi definesc oarecum limitele din mers. Este un proces de autoconştientizare. Din clipa în care-mi cunosc sentimentele, reuşesc să fac faţă situaţiei mult mai bine.

Una dintre modalităţile în care puteţi deveni conştientă d<? propriile dumneavoastră nevoi este aceea de a discuta cu un alt adult despre ceea ce simţiţi atunci când sunteţi în conflict cu bebeluşul. Din clipa în care v-aţi exprimat sentimentele, nevoile dumneavoastră vor deveni mai clare.

Uneori este folositor să priviţi dincolo de nevoile dumneavoastră imediate spre a afla ce anume vreţi de fapt. De exemplu, dacă simţiţi nevoia să vă culcaţi bebeluşul în fiecare seară la ora şapte fix, veţi intra intr-un conflict atunci când acesta va ţipa 9I va refuza să meargă la culcare. Care este însă nevoia dumneavoastră *reală* în această situaţie ? Aceea de a avea mai mult timp pentru sine sau pentru partenerul de viaţă ? Sau

Democratică: Tatăl găseşte unul sau două articole de îmbrăcăminte pe care ea şi le poate pune singură cu uşurinţă.

(urează ce va crede soacra dacă vă veţi lăsa copilul să stea tree până mai târziu? Odată nevoia reală clarificată, vă va fi m. Uşor să găsiţi o soluţie care să satisfacă necesităţile tuturo Dacă vreţi să petreceţi mai mult timp cu partenerul de viaţă puteţi găsi eventual un babysitter care să stea cu bebeluşul lentă sau două pe săptămână. Astfel nevoile dumneavoastră va (1 satisfăcute fără să trebuiască să vă abandonaţi bebeluşul! pătuţ.

Multe dintre concepţiile noastre cu privire la comportamei tul inacceptabil îşi au originea în copilăria noastră oropsiţi Poate că ideea culcatului la oră fixă v-a fost inoculată pe vreme când eraţi bebeluş. În acest caz v-ar fi foarte greu să-i lăsa bebeluşului libertatea de a sta treaz până mai târziu când dun neavoastră însevă v-a fost refuzat acest privilegiu. Dacă sunt conştientă de modul rigid în care aţi fost crescută şi vă pute ftduce aminte cum v-aţi simţit, atunci vă puteţi schimba concci ţin cu privire la ceea ce constituie un comportament acceptab: ICNte util mai ales dacă vă puteţi elibera de sentimentele dure roi ic pe care le aveţi, poate de furia acumulată la adresa părinţile dumneavoastră sau de groaza de a fi lăsată să adormiţi singur seara.

---

poate vă îngri-

Dar dacă nu pot găsi o soluţie care să satisfacă nevoile tuturor?

Uneori poate părea imposibil să găsiţi o soluţie mulţumitoare Un conflict cu bebeluşul dumneavoastră. Poate că trebuie fi mergeţi la aeroport, iar bebeluşul refuză să fie îmbrăcat, ori cap lui se urcă pe bufetul din bucătărie şi se întinde după mixe Nou poate că bebeluşul nu vrea să stea cuminte astfel încât medicul să-i poată examina urechile. Singurul motiv pentru cai şi par asemenea conflicte este acela să bebeluşii au informaţii în puţine decât adulţii şi nu au capacitatea mentală de a prevede consecinţele. Din clipa în care copiii capătă mai multe informai despre programul curselor aeriene, sursele de pericol şi procedi iile medicale, este mult mai puţin probabil ca asemenea conflict să apară.

Chiar şi în momente ca acestea nu este necesar să apelaţi pedepse, dar *se poate* să trebuiască să vă folosiţi forţa super intră pentru a vă stăpâni copilul sau pentru a-l muta, acesta r acţionând foarte probabil prin manifestarea unor sentimente e frustrare şi furie. Când ajungeţi la concluzia că o anumită şi tui ţie necesită utilizarea forţei, puteţi reduce traumele pe care le suferi bebeluşul punând în practică următoarele patru sugesti l) avertizaţi-vă copilul din timp; 2) daţi-i explicaţii; 3) fiţi ferm dor iubitoare; 4) permiteţi-i copilului să protesteze şi să plâng Fiecare dintre aceste patru sugestii va fi analizată separat.

Folosirea forţei poate fi mai puţin dăunătoare

dacă bebelu* şui ştie dinainte ce-l aşteaptă. De pildă, îl puteţi avertiza că mul poate aşeza cuburile încă o dată, iar după aceea va fi timpul tră plecaţi. Este un mod de a proceda mai puţin traumatizant dec Al acela de a-l lua pe copil dintr-odată, fără a-l avertiza. (Există desigur multe situaţii în care nu este timp pentru avertismente, mai ales atunci când este în joc chiar siguranţa copilului.)

Cel mai bine este să le daţi bebeluşilor explicaţii verbale încă de la început. Lor trebuie să li se spună că avionul ar putea pin ca fără ei, că lama mixerului i-ar putea tăia şi că medicul trebuie să vadă cum arată urechea pentru a-i putea ajuta să sosim t A mai bine. La început este posibil ca bebeluşii să nu înţeleagă aceste explicaţii, dar pe măsură ce cresc şi îşi dezvoltă aptitudl nile de comunicare verbală, ele îi vor ajuta să obţină informaţii importante.

Dacă sunteţi fermă şi faceţi ceea ce spuneţi, bebeluşul va fi mai puţin derutat. Dacă şovăiţi sau vă răzgândiţi, el poate creat că, în definitiv, are puterea de a controla situaţia, pentru a constata în cele din urmă că acea putere îi este luată. Este important aşadar să fiţi hotărâtă şi consecventă în atitudinea dumnctt* voastră.

Cea de-a patra sugestie este foarte importantă. Bebeluşii trebuie să fie lăsaţi să plângă şi să ţipe atunci când faceţi cevw care contravine voinţei lor. Dacă trebuie să vă stăpâniţi copilul sau să-l luaţi cu forţa dintr-un loc, puteţi să-i spuneţi că înţelegeţi cum se simte. Este

posibil ca el să simtă nevoia de a plânge şi de a ţipa, iar dumneavoastră îi puteţi permite să facă accat lucru ţinându-l în braţe. Este important să-i acordaţi atenţie, dar abţineţi-vă să-l distrageţi în vreun fel (aşa cum am arătat în capitolul 2).

Am aplicat aceste sugestii în următoarea situaţie:

Când fiul meu avea 11 luni, am suspectat o infecţie a urechilor. I-am explicat să vom merge la un medic care s-ar putea să-l ajute să se simtă mai bine. Pe când stăteam în sala de aşteptare, i-am spus ce va face medicul şi chiar i-am demonstrat uitându-măe în urechile lui. Odată ajuns pe masa de consultaţii, a început să ţipe şi să se agite, motiv pentru care a trebuit să-l ţin cu forţa. I-am explicat cu blândeţe că trebuie să-l ţin astfel pentru ca medicul să se poată uita în urechi. A ţipat şi a plâns tot timpul consultaţiei, iar eu i-am acordat întreaga mea atenţie. După aceea l-am luat în braţe, iar el a mai plâns ceva timp.

Plânsul care apare în asemenea situaţii este poate cel mai greu de suportat din cauză că dumneavoastră vă veţi simţi probabil răspunzătoare pentru suferinţa sau frustrarea propriului bebeluş. Nu vă va fi însă de niciun ajutor să negaţi ceea ce Ulm te bebeluşul făcând afirmaţii de genul „n-a durut”, „gata, H«ta, n-are de ce să-ţi fie frică”, „este în regulă”, „nu fii supărat”, îi. m.d. Bebeluşii au sentimente foarte puternice care trebuie recunoscute, acceptate şi luate în seamă. Uneori personalul medical consideră că este de datoria lui să nu-i facă pe

copii să plângă. Când oamenii încercau să-mi oprească bebeluşul din plâns, eu obişnuiam să le spun: „Este important pentru el să glie că poate plânge nestingherit aici”.

Conflictele apar deseori atunci când bebeluşii încearcă să pună mâna pe lucruri periculoase sau preţioase, iar oamenii nu pot să le creeze întotdeauna un mediu sigur. Până pe la vârsta de un an, vă va fi destul de uşor să înlocuiţi un obiect cu altul liiu o activitate cu alta în momentul în care bebeluşul face ceva nepotrivit. După această vârstă însă, vă va fi mai greu să faceţi urc st lucru deoarece copiii mici sunt foarte hotărâţi. Este bine să ţineţi obiectele nepotrivite în afara câmpului vizual al bebeluşului, dar şi acest lucru va deveni mai greu de înfăptuit atunci când bebeluşul va creşte şi va învăţa să se caţere pe mobilă.

Uneori este posibil să trebuiască să vă luaţi copilul sau un «numit obiect dintr-un loc din motive de siguranţă. Sunt şanse la bebeluşul să plângă sau să ţipe de fiecare dată când stabiliţi Urnite în acest mod; este important să-l lăsaţi să se comporte util fel. Iată un exemplu:

La vârsta de un an şi patru luni, fiica mea s-a urcat pe măsuţa pentru cafea din sufragerie şi a început să studieze întrerupătorul de lângă becul veiozei care se afla pe maşă. M-am temut să nu aibă un şoc ori să nu se frigă, aşa încât i-am spus că s-ar putea răni şi i-am arătat ce putea face în schimb: să bată uşor în soclul veiozei. Nevoia de explorare şi curiozitatea erau însă mai mari decât tendinţa ei de a asculta, motiv pentru care a

continuat să încerce să ajungă la întrerupător. Atunci am luat-o încet, dar ferm de lângă veioză şi am ţinut-o în braţe, explicându-i din nou că era periculos să atingă întrerupătorul. A plâns zdravăn vreun minut, timp în care eu i-am acordat întreaga mea atenţie. Apoi s-a dus la veioză, iar eu i-am arătat din nou cum să bată uşor în soclul acesteia, lucru care a mulţumit-o pe deplin. N-a mai încercat să atingă întrerupătorul. Stabilisem o limită clară, dar fără a induce în mod inutil acea stare de suferinţă, confuzie sau teamă provocată de bătutul cu palma peste fund.

O bătaie cu palma peste fund în exemplul anterior n-ar fi făcut decât să amplifice suferinţa şi frustrarea. Fiica mea era deja destul de frustrată pentru că-i stabilisem o limită (în acest gen de situaţii neexistând alternativă). Nu neg totuşi faptul cât pedepsele pot da rezultate, cel puţin pe termen scurt. O bătaie la fund provoacă teamă, iar aceasta duce în mod firesc la evitaren situaţiei care a provocat-o. Acest ciclu al suferinţei, fricii şi evită* rii constituie mecanismul elementar prezent la speciile de animale foarte primitive. Fără acest mecanism, propria noastră specie n-ar fi supravieţuit de-a lungul timpului. Pedepsele au m-a A atâtea efecte secundare negative încât este mai bine să se caute întotdeauna modalităţi nepunitive de rezolvare a conflictelor, Uneori se poate să fie necesar să recurgeţi la forţa superioară pe care o aveţi pentru a exercita controlul asupra comportamentului bebeluşului şi a-l feri de pericole, dar acest lucru este cu totul

altceva decât folosirea pedepselor.

Când va învăţa bebeluşul regulile casei

şi ce se-ntâmplă dacă el „testează” limitele?

Când vă orientaţi bebeluşul dinspre comportamente inacceptabile spre unele acceptabile încercând în acelaşi timp să satisfacetl nevoile amândurora (disciplinarea democratică), s-ar putea să constataţi cu surprindere că el se comportă a doua zi în aceeaşi manieră inacceptabilă. Unii părinţi cred că bebeluşii lor „cer” În asemenea momente să li se fixeze limite clare, motiv pentru care ei se consideră îndreptăţiţi să apeleze la pedepse. Este însă greşit să se creadă că bebeluşii cer pur şi simplu ca cineva să preia controlul. Dacă veţi analiza cu mai multă atenţie posibilele cauze ale acestei atitudini, veţi putea rezolva problema fără a fi prea autoritară.

Există câteva motive pentru care bebeluşul se poate comporta ca şi cum ar vrea să vă provoace intenţionat sau să vă „testeze”. Un prim element important este vârsta copilului. Până pe la un an şi jumătate, bebeluşii nu au capacitatea de a înţelege regulile generale care guvernează comportamentul acestora şi care tranev cend limitele temporale şi spaţiale.**17** Dacă-i spuneţi unui copil de un an şi două luni să nu atingă cuptorul, veţi fi probabil pusă în situaţia de a

repeta acest lucru de mai multe ori, căci el se va apropia totuşi de cuptor. La această vârstă, fiecare clipă reprezint A pentru bebeluşi ceva cu totul nou, ei neînţelegând ce înseamnă „niciodată”. Bebeluşii nu-şi pot imagina viitorul şi n-au de unde să ştie că ceea ce s-a aplicat *atunci* se aplică şi *acum.* Aşadar, până când copilul va înţelege ce înseamnă o regulă, dumneavoastră va trebui să trataţi fiecare situaţie ca pe una cu totul nouă şi să vă îndrumaţi cu blândeţe copilul. Iată de ce este foarte important să-l creaţi bebeluşului un mediu cât mai sigur cu putinţă. Veţi 11 amândoi mai puţin frustraţi dacă mediul în care creşte copilul dumneavoastră înglobează limitele necesare.

CAUZE POSIBILE ALE COMPORTAMENTULUI DE „TESTARE”.

Limita impusă ignoră nevoile legitime ale bebeluşului.

Bebeluşul este prea mic ca să înţeleagă regulile.

Bebeluşul culege informaţii pentru a formula o regulă.

Bebeluşul are nevoie de atenţie.

Bebeluşul vrea ca limita impusă să fie compatibilă cu sentimentele părintelui (dacă părintele se sacrifică).

Bebeluşul este stresat şi are nevoie de un pretext ca să plângă.

Bebeluşul este silit să se comporte la fel cum

s-a comportat înainte pentru a alunga teama provocată de furia părintelui. (în acest caz bebeluşul va râde.)

Între vârsta de un an şi jumătate şi doi ani, copilul va dobândi capacitatea de a înţelege reguli simple, iar aceasta va duce la un alt fel de comportament de „testare” care este, în realitate, o încercare de a obţine informaţii importante. Veţi observa poate pentru prima oară această nouă capacitate a copilului în limbajul tău. Lingviştii au descoperit că, atunci când copiii mici încep să combine două cuvinte, acestea sunt rostite adeseori într-o anumită ordine care constituie o regulă gramaticală simplă.**18** Veţi vedea această capacitate de învăţare a regulilor apărând şi în comportamentul copilului dumneavoastră, deşi el vi se poate părea nesuferit, provocator. Exemplul următor ilustrează acest lucru.

La vârsta de un an şi nouă luni, fiul meu bătea în masă cu lingura. I-am spus imediat să nu facă aşa pentru că putea strica masa, şi i-am sugerat să dea cu lingura în muşamaua de sub farfurie. Atunci a început să dea cu lingura în toate lucrurile la care putea ajunge, uitându-se de fiecare dată la mine ca să-mi vadă reacţia. A lovit o farfurie, un pahar, o altă muşama, o altă parte a mesei. De fiecare dată i-am spus dacă este bine sau nu este bine să lovească acel lucru. În fine, după ce a epuizat toate posibilităţile, a început să dea fericit cu lingura în muşamaua sa şi într-o alta (singurele două locuri acceptabile). Părea foarte mulţumit de sine pentru că a aflat „regula”

corespunzătoare acelui comportament. Procedase cam în acelaşi mod ca un om de ştiinţă care culege date spre a verifica o ipoteză.

În afară de etapele dezvoltării prezentate mai înainte cărora în pot corespunde două feluri de comportament de „testare”, o altă cauză a acestei atitudini o reprezintă nevoia de atenţie, Comportamentul copilului dumneavoastră poate fi un mod de a vă înştiinţa că nevoile lui autentice nu sunt satisfăcute motiv pentru care el poate face orice ca să fie observat. Am remarcat acest fenomen bine cunoscut la fiica mea.

Într-o după-amiază stăteam pe canapea, citindu-i băiatului meu în vârstă de şase ani. Fata mea, care avea un an şi trei luni, ne tot dădea târcoale voind ca eu să mă uit împreună cu ea pe cărţile sale. Am încercat să-i dau o preocupare, dar ea continua să-mi solicite atenţia. În cele din urmă, a luat de jos o revistă pe care i-o dădusem, s-a pus în faţa mea şi a început să rupă bucăţi din ea, băgându-le în gură. (Ştia că nu-mi place acest lucru.) M-am dus la ea ca să-i scot hârtia din gură, dar a fugit, încercând să mă facă s-o urmăresc. Şirul evenimentelor respective s-a repetat. Atunci mi-am dat seama că-şi băga intenţionat hârtia în gură ca să-mi atragă atenţia. (Toată ziua nu-i acordasem deloc atenţie numai ei.) Aşa că am ţinut-o în poală cât am terminat de citit povestea fiului meu, după care am petrecut ceva timp cu ea.

Potrivit părerii unor părinţi, copilul „doar încearcă să atrag* atenţia”, ca şi cum ar fi ceva rău în aceasta. Bebeluşii au totuşi o nevoie

autentică de atenţie şi nu cer mai mult decât este nece** sar. Dacă nu primesc atenţia adecvată, ei găsesc modalităţi de 6 se face remarcaţi, chiar dacă atitudinea lor îi enervează pe pe*rinţi. Din punctul de vedere al copilului, atenţia, oricât de mic* ar fi, este mai bună decât lipsa ei. În exemplul anterior, fiica meu se simţea părăsită, iar comportamentul ei provocator a fost felul în care m-a înştiinţat în legătură cu acest fapt.

Comportamentul de „testare” al copiilor mici poate fi deter» minat şi de îngăduinţa exagerată a părinţilor. Dacă atitudinee dumneavoastră faţă de copil n-a fost demnă de crezare, sacri fi cându-vă nevoile pentru a nu-l frustra, el va simţi această ambl guitate din partea dumneavoastră şi va deveni derutat şi neliniş tit din cauza ei (aşa cum am arătat într-o secţiune anterioară) Acest lucru se întâmplă mai ales dacă începeţi să aveţi resenti mente la adresa copilului dumneavoastră. Bebeluşii vor ca lucrurile să aibă un sens. Dacă acţiunile dumneavoastră nu coreu pune sentimentelor pe care le aveţi, bebeluşul se va simţi stânjenit şi va face orice pentru a realiza o comunicare coerent* şi clară în relaţia lui cu dumneavoastră. Probabil că vă va provo ca până când îi veţi transmite un mesaj clar, lipsit de ambigititate, compatibil cu nevoile dumneavoastră şi veţi stabili o limit* clară în ceea ce priveşte comportamentul său. Este ceea ce vrew şi are nevoie bebeluşul, chiar dacă acest lucru îi poate provoca 0 oarecare frustrare.

Un exemplu în acest sens ni-l oferă mamele

care continuă năşi alăpteze copiii mici chiar dacă ele însele nu mai vor să facă acest lucru. Este minunat să-ţi alăptezi copilul vreme de câţiva ani, dar hrănirea la sân ar trebui să constituie o plăcere pentru ambele părţi. Dacă începe să nu vă mai placă, dar continuaţi s-o faceţi dintr-un simţ al datoriei, copilul îşi va da seama de reţinerea dumneavoastră şi va avea un sentiment de nesiguranţă şi nelinişte. El poate deveni nesuferit şi provocator, adoptând adelett un comportament de „testare” sau agresiv până când îi veţi transmite mesaje clare, compatibile cu dorinţele dumneavoastră. Când mamele mă consultă în această problemă, le spun că pot întrerupe fără grijă alăptarea dacă aceasta nu le mai face plAeere. Când îmi ascultă sfatul, relaţia dintre ele şi copiii lor se îmbunătăţeşte de regulă simţitor.

Un alt rezultat al îngăduinţei exagerate a părinţilor poate apărui atunci când aceştia încearcă să satisfacă şi cel mai mic capriciu, considerând în mod eronat orice plânset drept un indiciu al existenţei unei nevoi imediate, când de fapt acesta poate fi o încercare de eliminare a stresului. Acest comportament, deşi bine Intenţionat, îi poate lipsi pe bebeluşi de posibilitatea de a scăpa de interes prin plâns, contribuind la acumularea stresului şi a tensiunilor. Bebeluşii vor căuta atunci un prilej ca să plângă şi chiar îl vor *crea*, dacă este necesar. Astfel, comportamentul de „testare” poate indica faptul că bebeluşii caută un pretext ca să plângă. Dacă veţi spune ferm „nu” sau vă veţi stăpâni cu

blândeţe copilul, această limită aplicată comportamentului său îi va oferi pretextul necesar, iar el va putea în fine să plângă sănătos. După aceea, comportamentul său provocator probabil că va dispărea.

Mai există o cauză posibilă a comportamentului de „testare”. Ducă, de exemplu, aţi reacţionat cu nervozitate atunci când bebeluşul a aruncat mâncare din scaunul său înalt, reacţia dumneavoastră probabil că-l va înfricoşa. Aceasta îl va determina să repete acel comportament în încercarea de a înţelege ce s-a întâmplat şi de a se vindeca de frică. Bebeluşii ştiu intuitiv că trebuie să reexperimenteze o traumă, cel puţin simbolic, ca să se vindece de ea, aşa încât ei tind să repete în mod forţat acel lucru rare a produs anterior din partea părinţilor lor o reacţie alarmantă. Când aceasta este cauza comportamentului de „testare”, bebeluşul va râde probabil în momentul în care îl va repeta. Aceasta indică faptul că el se eliberează de tensiuni şi se vindecă tir neliniştea provocată de reacţia dumneavoastră anterioară. Din păcate, acest comportament de „testare” poate fi interpretat greşit cu uşurinţă, dumneavoastră crezând că bebeluşul se comportă intenţionat într-un mod nesuferit şi provocator.

Pentru a evita această situaţie, încercaţi să nu exageraţi în fracţiile dumneavoastră la comportamentul bebeluşului, să nu VĂ pierdeţi cu firea atunci când acesta este inacceptabil şi să-i oferiţi copilului alte posibilităţi de a-şi satisface nevoile de explorare. Dacă v-aţi înfricoşat copilul

cu nervozitatea dumneavoastră, îl puteţi ajuta să se vindece (şi puteţi evita acest gen de comportament provocator) jucând jocuri în care să vă *prefaceţi* că sunteţi furios din cauza bebeluşului dumneavoastră. Probabil că-i va plăcea şi va râde mult, presupunând că este destul de mare ca să înţeleagă faptul că doar vă prefaceţi. Puteţi adapta în acest scop jocurile de inversare a raportului de forţe pe care le-am prezentat în capitolul 5. Când copilul se află într-un leagăn, de exemplu, vă puteţi preface că sunteţi furios şi că-l acuzaţi e* vă „loveşte” de fiecare dată când leagănul se apropie de dumneavoastră, iar piciorul copilului vă atinge. Acest lucru îl va face probabil să râdă şi îi va permite să scape de tensiunile acumulate în trecut, când aţi fost cu adevărat furios pe el.

Unii părinţi se întreabă dacă trebuie să fie consecvenţi în stabilirea limitelor. În orice familie există reguli care nu an schimbă de la o zi la alta, iar în situaţiile respective veţi dori în mod evident să stabiliţi limite ferme. Aceste reguli ar putea consta în interzicerea jocului cu apa în afara băii sau a scrisului pe pereţi. În cele din urmă copiii mici vor fi dispuşi şi capabili să respecte aceste reguli ale casei fără a se face apel la pedepse. De fapt, din momentul în care copilul ajunge să înţeleagă regulile, este posibil ca el să vă surprindă prin insistenţa de a consimţi în mod rigid la obiceiurile familiei. Copiii în vârstă de doi ani sunt consideraţi adesea perfecţionişti pentru că insistă în mod obişnuit să facă totul „corect”,

până la cel mai mic amănunt. Copilul dumneavoastră poate refuza să mănânce dacă nu are o bărbir sau să traverseze strada dacă nu-l ţine cineva de mână, atunci când acestea sunt reguli pe care el le-a învăţat de la dumneavoastră. Copiilor mici le place să exerseze această nouă capacitate intelectuală şi să aibă o oarecare ordine în viaţa lor, Există o foarte mare diferenţă între incapacitatea unui bebeluş de un an de a înţelege regulile şi adeziunea rigidă a unui copil de doi ani la aceste reguli. Prin urmare, dacă vă pierdeţi răbdarea stabilind în mod repetat aceleaşi reguli copilului dumneavoastră în vârstă de un an şi trei luni, vă puteţi consola ştiind că lucrurile se vor schimba în curând!

Vor exista însă multe momente în care veţi vrea să schimb baţi atitudinea bebeluşului dumneavoastră, fără a-l învăţa o regulă generală. De exemplu, dacă loveşte puternic cu lingura în tava din faţa scaunului său înalt, acest lucru vă poate deranja în cazul în care încercaţi să purtaţi o discuţie. În această situaţie, ÎI puteţi oferi copilului nişte oale şi tigăi pe care să le lovească nestingherit într-o altă cameră. Dumneavoastră nu vreţi să-i interziceţi pentru totdeauna să lovească diverse lucruri cu lingura, ci doar în momentul respectiv. Astfel, este absolut normal»a stabiliţi limite diferite de la o zi la alta, cu condiţia să nu fie vorba despre ceva ce vreţi ca bebeluşul dumneavoastră să nu facă *niciodată.* De aceea găsirea unor modalităţi de a satisface nevoile tuturor (disciplinarea democratică) vă permite să

fiţi flexibilă, ca şi extrem de umană cu bebeluşul dumneavoastră. **În** cazul abordării autoritare nu aveţi această libertate. De fapt, părinţii care apelează în mod regulat la pedepse sau recompense Constată că sunt obligaţi să fie consecvenţi în stabilirea limitelor pentru că inconsecvenţa le-ar diminua în mod drastic eficacitatea acţiunilor. În condiţiile unei abordări democratice, nu aveţi nevoie de consecvenţă, iar bebeluşul primeşte informaţii realiste despre oameni, ale căror nevoi se schimbă de la o zi la alta.

Ce să fac în cazul în care copilul are o atitudine negativistă?

În secţiunea anterioară am discutat despre învăţarea regulilor şi „testarea” limitelor. Determinarea unei atitudini cooperante ridică şi ea probleme speciale, mai ales în cel de-al doilea an. „Negativismul” este foarte întâlnit la copiii mici cu vârsta cuprină între un an şi jumătate şi doi ani şi jumătate. El poate debuta nu: a de la vârsta de un an şi trei luni şi poate dura mult după Văi sta de trei ani. Bebeluşii care au această vârstă sunt consideraţi adesea încăpăţânaţi, îndărătnici, neascultători, inflexibili l predispuşi la accese de furie. Ei se opun de regulă oricărei încercări de schimbare sau control al comportamentului lor, cuvântul preferat de ei fiind „nu!”

Ce se întâmplă? Dacă totul a mers bine în

primul an, bebeluşii îşi vor dezvolta un simţ al puterii. Ei îşi vor da seama că nevoile lor vor fi satisfăcute şi vor putea juca un rol activ în Influenţarea situaţiilor prin care trec ei înşişi. **În** cel de-al doilea an, copiii încep să dorească o oarecare autonomie şi să ia decizii singuri. Acum, că au deprins câteva aptitudini motorii elementare şi pot înţelege în bună măsură limbajul, ei consideră că ar trebui ca acţiunile lor să nu fie limitate. Este o etapă benefică şi normală prin care trec acei copii care au un simţ accentuat al propriei lor importanţe, capacităţi şi puteri. De aceea încercaţi să nu-i impuneţi copilului hotărârile dumneavoastră şi să nu-l obligaţi să facă ceva împotriva voinţei proprii, dacă acest lucru nu e»te absolut necesar.

Această perioadă nu trece întotdeauna foarte uşor. Deşi COplii vor să fie independenţi, ei sunt încă foarte conştienţi de limitele proprii. Îşi dau seama că există multe lucruri pe care deocamdată nu le pot face şi adeseori se dezamăgesc extrem de repede. De aceea părinţii trebuie să fie foarte răbdători.

La un an şi zece luni, fiul meu a început să încerce să se dezbrace singur, plângând şi enervându-se dacă făceam asta în locul lui. Nu se descurca însă prea bine cu scosul hainelor. De aceea, după ce încerca şi nu reuşea să se dezbrace, izbucnea invariabil în plâns şi urla pur şi simplu din cauza frustrării, ţipând pentru că eu nu-l ajutam!

Copiii mici îşi dau seama că depind de alţii în

ceea ce priveşte hrana, dragostea şi stimularea lor. Principalele decizii **care** le influenţează existenţa sunt luate încă de alţii (cine are grijă de ei, unde locuiesc, unde merg în fiecare zi etc.), şi de aceea se străduiesc din răsputeri să se afirme ori de câte ori şi oriunde **au** posibilitatea. Una dintre manifestările dorinţei lor de autonomie şi putere este acest „nu!”. El înseamnă: „Nu-ţi voi da voie să-mi hotărăşti existenţa în locul meu. Vreau să fiu tratat ca o persoană distinctă şi să am un cuvânt de spus în ceea ce mi se-ntâmplă. Vreau să iau singur deciziile care mă privesc”.

Când copilul spune „nu”, este bine să priviţi acest comportament ca pe un indiciu al faptului că el încearcă să deprindă aptitudini importante. **În** tentativa lui de a deveni o persoană distinctă de dumneavoastră, el trebuie să identifice contrariile logice ale cuvintelor şi acţiunilor, o aptitudine intelectuală foarte importantă. De exemplu, care este contrariul apropierii cuiva sau al îmbrăcării? **În** plus, el află care sunt urmările susţinerii propriei cauze şi ale împlinirii voinţei proprii. Deşi această rezistenţi poate fi greu de depăşit în momentul respectiv, încercaţi să vi-l imaginaţi pe copil ca pe un adolescent care le spune „nu” prietenilor care-l ispitesc cu droguri sau sex. Dacă el, copil fiind, învaţă că nu va pierde dragostea dumneavoastră din cauză că vi se opune, mai târziu va avea tăria să spună „nu” colegilor fără a se teme că va pierde prietenia lor.

SUGESTII PRIVIND INDUCEREA

COOPERĂRII LA COPIII MICI

Situaţii care nu sunt foarte importante (de pildă: ce cămaşă să poarte):

Oferiţi-i copilului prilejul să spună „nu” şi supuneţi-vă bucuros voinţei lui.

Situaţii mai importante (de pildă: curăţenia, obiceiurile de îngrijire, părăsirea terenului dejoacă):

Oferiţi-i mai multe variante.

Adoptaţi o atitudine şăgalnică.

Motivaţi-vă cererile şi interdicţiile.

Nu formulaţi o comandă ca pe o întrebare (când nu există altă variantă).

Situaţii cruciale în care orice altceva nu dă rezultate (de pildă: o procedură medicală, îndepărtarea unui obiect periculos):

Avertizaţi-vă din timp copilul şi daţi-i explicaţii (dacă mai aveţi timp).

Fiţi fermă, dar blândă.

Permiteţi-i copilului să protesteze şi să plângă.

Disciplinarea democratică presupune căutarea unor metode de inducere a cooperării la copiii mici fără a se face apel la un Comportament autoritar. Oferirea mai multor variante poate fi o modalitate foarte eficace de a-l ajuta pe copil să se simtă independent. Dacă refuză să stea liniştit atunci când îl îmbrăcaţi, îl puteţi lâna fie să încerce să se îmbrace singur, fie să-şi aleagă singur îmbrăcămintea (o cămaşă roşie sau una albastră, de exemplu), fie să aleagă locul în care

urmează să fie îmbrăcat (de pildă în dormitor sau în baie). De asemenea, îi puteţi da de ştire că sunteţi pregătită să-l îmbrăcaţi, cerându-i să vă spună când este *el* gata. Ritu îl puteţi lăsa să decidă cu ce jucărie să se joace în timp ce dumneavoastră îl îmbrăcaţi. În perioada manifestării negativismului, este necesar să acordaţi mai mult timp operaţiilor OUrente de îngrijire cum ar fi îmbrăcatul. Atenţie totuşi să nu oferiţi prea multe opţiuni. Mai mult de două variante îi pot deruta pe copii.

O altă modalitate de inducere a cooperării este aceea de a face ca activitatea respectivă să pară un joc, nu o obligaţie. În loc **lă** spuneţi „este timpul să strângi cuburile”, puteţi spune „uite Uli şoricel care merge acasă”, ducând repede un cub în cutie ca şi cum ar fi un şoricel care aleargă. Copiii mici vor intra imediat în joc şi vor vrea să se alăture şi ei efortului de a duce „şoriceii” acasă. Când este momentul să se spele pe dinţi, îi puteţi sugera»a vă spălaţi pe dinţi cu rândul unul pe celălalt sau îl puteţi anunţa că a sosit momentul să cântaţi melodia spălatului pe dinţi, cântând ceva în timp ce-l vă spălaţi copilul pe dinţi.

A treia metodă de stimulare a cooperării copilului dumneavoastră constă în a-i explica *de ce* îi cereţi să facă anumite lucruri. Oricine doreşte să cunoască motivul comenzilor şi interdicţiilor pe care se cuvine să le respecte, iar bebeluşii nu fac excepţie. Iată un exemplu din experienţa pe care am avut-o cu băiatul meu pe vremea când acesta avea doi ani:

Voiam ca uşa să stea închisă pentru ca muştele să nu poată intra în casă. Într-o zi, când băiatul a venit din curte şi a intrat în casă, i-am spus: „N-ai vrea să închizi uşa, te rog?” A refuzat, aşa că mi-am reformulat cererea:

„Te rog să închizi uşa pentru ca muştele să nu intre în casă”. Fiul meu a sărit imediat şi s-a dus s-o închidă! După ce i-am amintit acest lucru de mai multe ori în zilele următoare, îşi aducea în mod automat aminte să închidă uşa de fiecare dată când intra sau venea din curte.

Acest exemplu reliefează un alt aspect important al inducerii cooperării. Când daţi o comandă într-o situaţie în care nu există alternativă, este mai bine să n-o formulaţi ca pe o întrebare, deoarece copilul va înţelege că are de ales. Unii părinţi, din dorinţa de a fi politicoşi şi de a nu părea prea autoritari, pun întrebări de genul: „N-ai vrea să te îmbraci acum, te rog?” sau „Putem merge acum?”. Deşi adulţilor le este limpede, această formulare politl coasă nu le este deloc clară copiilor mai mici, care iau întrebare» ca atare şi gândesc că au de ales. Dacă chiar credeţi că este ora de baie, este mai bine să spuneţi: „Acum este momentul să faceţi baie”. Odată stabilit acest lucru, îi puteţi oferi variante legitime, cum ar fi: „Cu ce jucării de baie vrei să te joci astăzi?”

Uneori, nevoia de autonomie este atât de mare încât pare «A eclipseze orice înclinaţie naturală spre cooperare. Dacă însă îl puteţi ajuta pe copil să simtă că sunteţi de partea lui şi nu-l

forţaţi să fie ascultător, el va fi mai cooperant în această perioadă. Atenţie însă, căci spiritul de revoltă dus la extrem poate fi un indiciu al acumulării stresului şi al nevoii de descărcare sufletea» că Despre aceasta vom discuta într-o secţiune viitoare.

Dorinţa de autonomie a unui copil mic îi poate face pe adulţi să se simtă neputincioşi şi nervoşi. Când vă aflaţi într-o situaţie în care nu reuşiţi să vă exercitaţi cu uşurinţă controlul (faţă de un copil puternic şi îndărătnic), este posibil să vă aduceţi aminte, poate în mod inconştient, de ne ajutorare a pe care chiar durri neavoastră aţi simţit-o atunci când eraţi mic. Nu copilul este adevărata cauză a nervilor dumneavoastră. El este o miefl persoană inocentă, care încearcă să-şi satisfacă nevoile, iar comportamentul său scoate pur şi simplu la iveală sentimentele dr neajutorare care au zăcut poate îngropate în conştiinţa dumneavoastră timp de mulţi ani.

O mamă a povestit felul în care sentimentele ei de neajutorare în privinţa propriului copil au făcut-o să devină extrem de furioasă:

Când nu mă lasă să-l îmbrac, îmi dau seama că n-am cum să-l oblig să mă lase. Este prea puternic pentru mine. În acele momente mă simt complet neajutorată şi neputincioasă. Simt că nu pot face nimic ca să-l îmbrac. Acest lucru mă înfurie atât de tare încât îmi vine pur şi simplu să-i dau una şi să ţip la el cât mă ţine vocea.

Unii părinţi se simt incompetenţi atunci când nu-şi pot stie pâni copiii îndărătnici, aşa cum mi-a

povestit mama unei fetiţe:

Îmi dau seama că ea este o persoană. Ce drept am eu s-o controlez? Totuşi am acest sentiment (şi eu sunt sigură că are legătură cu felul în care am fost crescută) că părinţii trebuie să-şi exercite controlul asupra copiilor lor.

Un lucru care mă deranjează cu adevărat este acela că nu trece niciodată peste cuvântul babysitter-ului. Acesta nu trebuie să spună decât „nu” şi asta este. Asta mă deranjează. Mi se pare că ea – şi închipuie că-i poate merge cu mine şi consider că ar trebui să-mi exercit controlul.

Este bine să vă exprimaţi aceste sentimente faţă de un alt ud uit. Unele dintre exerciţiile de la sfârşitul acestui capitol se refrră la acest lucru.

Deşi această etapă a autonomiei copiilor mici este uneori foarte dificilă pentru părinţi, atitudinea dumneavoastră plină de sensibilitate şi de respect va avea efecte pozitive pe termen lung. Copilul dumneavoastră se va simţi încurajat să-şi asume în continuare Anpunderea pentru propria existenţă şi să se opună mai târziu propriei oprimări. El va putea să se opună într-o măsură mai mare presiunii colegilor şi să aibă tăria şi curajul de a spune „nu” drogurilor sau sexului când va fi adolescent. De asemenea, veţi avea o relume foarte bună cu el, iar copilul va fi mai puţin înclinat să se revolte împotriva dumneavoastră la vârsta adolescenţei.

Ce **ar trebui să fac atunci când copilul meu Bre un acces de furie?**

Accesul de furie este eliberarea firească, spontană de nervi şi frustrare. De obicei, un copil mic frustrat şi furios va plânge idravăn dând în acelaşi timp din mâini şi din picioare. Unii rămân în picioare, pe când alţii se aruncă pe jos. Deşi gălăgioase şi neplăcute, este important să ţinem minte faptul că accesele de furie sunt un mecanism sănătos de eliminare a stresului şi n-ar trebui considerate niciodată „rea purtare”. Unii părinţi acceptă plânsul supărat, dar nu şi cel nervos (accesele de furie). Eu vă recomand însă să reacţionaţi la accesele de furie ca în cazul plânsului obişnuit: cu dragoste şi îngăduinţă.

Sentimentele de furie se descarcă încă de la naştere, când BUgarii plâng dând din mâini şi din picioare. Majoritatea oamenilor nu văd însă această manifestare ca pe un acces de furie decât în al doilea an de viaţă. La vârsta de un an, copiii sunt foarte dornici să devină independenţi, aşa încât ei încep să reBlmtă mai multe frustrări, aceasta ducând la apariţia acceselor de furie, fenomen care se produce adeseori când copilul are între Un an şi un an şi trei luni. Accesele de furie se întâlnesc mai des la copiii care au fost adeseori distraşi de la plâns în primul an de viaţă. Accesele sunt un indiciu că ei încearcă să „recupereze” la capitolul plâns.

Mişcările energice din timpul unui asemenea acces servesc la descărcarea energiei rezultate

din reacţia fiziologică la stres a copilului. În vremurile preistorice, furia era asociată probabil în primul rând cu ameninţările fizice reale la adresa existenţei noastre, Reacţia noastră la stres ne-a pregătit trupul pentru fugă sau luptă, sporindu-ne şansele de supravieţuire. Şi astăzi mai avem acea reacţie primitivă la stres care trimite sânge în braţele şi picioarele noastre, face să ne crească pulsul şi ne mobilizează rezervele de glucide şi lipide. Problema este că majoritatea formelor modeme de stres şi frustrare nu sunt ameninţări fizice la adresa existenţei noastre, iar noi nu trebuie să fugim sau să ne luptăm. Reacţia noastră naturală la stările afective puternice se manifestă însă din punct de vedere fizic atunci când plângem zdravăn. Este exact ceea ce fac în mod spontan copiii în timpul unui acces de furie. Ei fac mişcările specifice fugii sau luptei dând din mâini şi din picioare. Această eliberare de energie pare să convingă creierul că ameninţarea a fost înlăturată. Acest lucru îl ajută pe copil să atingă o stare de relaxare autentică (homeostază) după ce a trăit un sentiment puternic. Hormonii stresului exerctaţi în lacrimi pot contribui şi ei la acest efect calmant.

Când un copil mic dă energic din picioare, îşi arcuieşte spinarea şi îşi aruncă brusc capul în spate în timpul unui acces de furie, este posibil ca frustrarea lui din momentul respectiv să-i fi stârnit amintirea unei traume suferite la naştere. În cursul naşterii, bebeluşii împing în mod normal cu picioarele pentru n se propulsa afară şi trebuie să-

şi întindă corpul, să-şi arcuiască spinarea şi să-şi încline capul pe spate pentru a trece prin pelvisul mamei. Corpul îşi aminteşte, iar ei pot fi nevoiţi să repete mişcările respective în timpul plânsului sau accesului de furie, cu scopul de a se vindeca de groaza sau de frustrarea trăită în cursul naşterii. Unii părinţi observă încă din primu*l* an aceste mişcări la copiii lor atunci când aceştia plâng.

Dacă copilul dumneavoastră are frecvent accese de furie, vă recomand să căutaţi cauze ale stresului şi frustrării în propria lui existenţă. Îngrijirea din cursul zilei îl stresează? Zilele lui sunt prea pline de evenimente sau sunt surescitante? S-a produs recent o schimbare? Există tensiuni în familie? Există rivalităţi între fraţi? S-a întâmplat ceva înfricoşător? Copilul se uită la programe TV violente? Se poartă cineva autoritar şi aspru cu el? Dacă nu găsiţi nimic neobişnuit de stresant şi dacă copilul dumneavoastră nu prezintă handicapuri sau probleme medicale, atunci aceasta este probabil o stare normală a dezvoltării sale în care el devine cu uşurinţă frustrat. Nu uitaţi că deprinderea unor aptitudini noi este adeseori precedată de plânsete şi accese de furie. Reţineţi de asemenea că unii copii mici sunt copleşiţi cu uşurinţă de experienţele noi, fiind profund afectaţi de micile necazuri cotidiene. Reacţiile emoţionale intense ale acestora au menirea de a-i vindeca de efectele acestor experienţe. Aceşti copil extrem de sensibili sunt adesea cei care vor fi etichetaţi mai târziu drept copii „înzestraţi”.

Uneori copiii mici cer un lucru pe care ştiu foarte bine că HU I pot obţine, cum ar fi o bomboană într-un magazin. Este important să vă daţi seama că puteţi să nu acceptaţi bomboana, dar să acceptaţi accesul de furie care adeseori urmează în acest im. Nu este nevoie să „capitulaţi” în faţa accesului de furie al mpilului, modificând limitele. Copilul trebuie să se elibereze de frustrarea provocată de faptul că nu obţine ceea ce vrea. Dacă-i **Vrţi,** permite să plângă şi să-şi descarce nervii atât cât simte nevoia, el va fi foarte liniştit şi fericit după acel acces, fără urmălie furie, putându-se chiar comporta ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Situaţii nesemnificative pot declanşa crize în toată regula, tir pildă atunci când ungeţi cu unt partea „care nu trebuie” a feliei de pâine, îi daţi copilului cerealele care nu trebuie sau îi oferiţi un biscuit rupt. De obicei, accesul de furie n-are nicio legătură cu situaţia respectivă, părând că copilul „exagerează”. Kl foloseşte însă aceste situaţii ca pretexte pentru a elimina streinii acumulat. Acesta este aşa-numitul fenomen al „biscuitului rupt”.**19** Dacă lăsaţi accesul de furie să-şi urmeze cursul, copilul dumneavoastră va fi probabil extrem de relaxat şi cooperant după aceea. Noi, adulţii, avem şi noi zilele cu „biscuiţi rupţi”. Uneori, dacă ne simţim deja copleşiţi şi stresaţi, izbucnim în plâns într-o situaţie lipsită de importanţă.

Unor părinţi le este foarte greu să accepte accesele de furie, Rmi ales cele determinate de evenimente minore, deoarece consideră că fiul sau

fiica lor „se răsfaţă” şi doar încearcă să „obţină CSC-ca ce vrea”. Un acces de furie adevărat poate semăna a manipulare, dar de obicei lucrurile nu stau aşa. Dacă plânsul este mi lacrimi adevărate, atunci acesta reprezintă o eliberare autentică de stări afective acumulate, pentru că lacrimile nu se pot Itilsifica. Nu este nevoie să „capitulaţi” în faţa unui acces de furie ducă vi se pare că vă aflaţi într-o situaţie de genul „biscuitului rupt”, care nu reflectă o necesitate reală. De fapt, dacă vă străduiţi să împliniţi şi cea mai mică dorinţă a copilului dumneavoastră, îl puteţi împiedica, fără să vă daţi seama, să scape dr stres prin intermediul unui acces de furie sănătos. Acest lucru îl poate determina să devină din cale afară de pretenţios, deoarece va continua să caute un alt pretext pentru a plânge şi tt-şi vărsa nervii. Doar atunci când veţi înceta să „capitulaţi”, copilul va putea să aibă un acces de furie şi să scape de stres.

În timpul acestor accese, copiii mici îşi descarcă de obicei nervii într-un mod inofensiv, fără a încerca să facă rău unei alte persoane. Pot exista însă momente în care copilul să-şi verse nervii pe dumneavoastră şi să încerce să vă lovească. Acest lucru»e întâmplă mai mult atunci când el însuşi a fost lovit sau plesnit în trecut sau când a văzut un comportament violent la Nit îi (în viaţa reală sau la televizor). Nu este nevoie să deveniţi prea preocupată de acest fapt, însă ar trebui ca lovitul să fie oprit. Violenţa şi comportamentul vătămător faţă de alţii nu sunt o

modalitate sănătoasă de descărcare, ci o expresie distorsionată a furiei copiilor mici care nu se simt pe deplin în siguranţă ca aft aibă un acces de furie adevărat. (A se vedea secţiunea următoare.) Dacă, în cursul unui acces de furie, copilul dumneavoastră se vatămă singur, trebuie să interveniţi cu hotărâre şi să-l protejaţi. Copiii care au putut să plângă nestingherit încă de la naş tere au şanse mici să se vatăme pe sine ori pe altcineva în cursul unui acces de furie.

Dacă vă trimiteţi copilul furios într-o altă cameră sau vă retrageţi dragostea şi sprijinul într-un alt mod în timpul unul acces de furie, acest lucru poate provoca o teamă de abandon. Copilul dumneavoastră poate învăţa să-şi reprime furia cu scopul de a vă câştiga dragostea şi acceptarea, ceea ce n-ar fi un lucru sănătos pentru copil. El trebuie reasigurat permanent că nimic din ceea ce ar putea face nu v-ar determina să-l respingeţi, Atunci când plânge sau când îşi descarcă nervii, el are nevoie de dragoste şi acceptare mai mult ca oricând.

Vă recomand să staţi aproape de copil şi să-i acordaţi atenţie în timpul unui acces de furie, chiar dacă acest lucru poate fi extrem de greu de realizat. Vă puteţi oferi să-l ţineţi **în** braţe dacă vă lasă, însă nu insistaţi să faceţi aceasta. Este posibil ca el să aibă nevoie de mult spaţiu şi de multă libertate ca să dea din mâini şi din picioare. Este important să acţionaţi ca o oglindă a stărilor lui afective, reflectând sentimentele sale şi spunând de pildă: „Eşti foarte furios”. Daţi-i de

înţeles că văte bine să-şi manifeste furia şi că-l iubiţi chiar dacă el este furios, Accesul va trece, iar dumneavoastră veţi găsi un copil mult mul uşurat şi mai relaxat care va vrea probabil să se ghemuiască **în** braţele dumneavoastră.

Dacă vă este greu să acceptaţi accesele de furie ale copilului dumneavoastră, acest lucru se datorează poate faptului că doriţi foarte mult să scăpaţi de furia care s-a adunat în sufletul dumneavoastră. Este foarte greu să-i oferi altcuiva libertatea de a se elibera de furie atunci când ţie nu ţi s-a dat posibilitatea de îl face acest lucru. Poate că aţi fost ignorată, distrasă, pedepsita sau făcută să vă simţiţi ruşinată atunci când aţi încercat, copil fiind, să scăpaţi de sentimentul furiei. Dacă accesele de furie a **Ut** copilului vă stârnesc adeseori propria dumneavoastră furie, vă recomand să căutaţi sursa sentimentelor dumneavoastră în **co**pilăria pe care aţi avut-o. (A se vedea exerciţiile de la sfârşitul capitolului şi cele de la sfârşitul capitolului 2.) Dacă vă temeţi od puteţi avea un comportament abuziv, ar trebui să apelaţi la tot ajutorul şi sprijinul pe care-l puteţi obţine.

În cazul în care vă faceţi griji că accesele de furie ale copi-lului în public i-ar putea deranja pe alţi oameni, este bine să-l duceţi în alt loc sau sâ1 distrageţi în vreun fel. Încercaţi însă cât llini curând cu putinţă să lăsaţi accesul de furie să-şi urmeze cursul normal. Dacă vă aflaţi într-un loc în care zgomotul este un fapt acceptabil, nu este nevoie să opriţi accesul sau să plecaţi *Vil* copilul.

Le puteţi demonstra cu calm celorlalte persoane cum trebuie ajutat un copil nervos în cursul unui acces de furie, mantfestându-vă înţelegerea şi dragostea.

Acceptarea acceselor de furie în această manieră prezintă multe avantaje. Ea îi va permite copilului să scape de frustrări şi ilr furie, reducând astfel probabilitatea adoptării unui comportament vătămător faţă de alţii. De asemenea, copilul va fi mai HAnătos, şi va scădea probabilitatea ca, mai târziu în viaţă, să sufere depresii şi să aibă o atitudine autodistructivă. Veţi crea o Atmosferă de siguranţă afectivă şi de acceptare, iar copilului îi va plăcea să împărtăşească propriile sentimente cu dumneavoastră a măsură ce va creşte. În fine, aceasta îl va ajuta pe copil să pipete o tot mai mare încredere în sine, pentru că el se va simţi Iubit în mod necondiţionat.

Ce să fac dacă bebeluşul meu

are un comportament distructiv sau violent?

DIhinactivitatea şi violenţa sunt comportamente distorsionate renul late dintr-o acumulare a stresului (tristeţe, teamă, frustrare etc.) combinată cu o reprimare a formelor sănătoase de uşurare UHoţească, cum ar fi plânsul sau accesele de furie. Dacă aţi ignorat, deviat sau pedepsit în mod repetat încercările copilului de N plânge sau de a descărca nervii, el

va învăţa că nu este bine HA şi manifeste sentimentele. Cu atâtea stări afective şi tensiuni Frumulate, el ar putea deveni nesuferit, hiperactiv sau violent. R ar putea să-l surprindeţi aruncând cu nişte cuburi în pisică, lovind sau muşcând alţi copii, aruncând pe jos o farfurie casantă hau împrăştiind intenţionat grămezile de rufe date la spălat.

Unii părinţi consideră că, în asemenea situaţii, copilul lor „ticrc o palmă la fund”, şi sunt tentaţi să apeleze la pedepse cor**porale.** Deşi datul unei palme la fund este o metodă opresivă pe ti A re eu n-o recomand, aceasta are adeseori scopul de a-l ajuta pe copil să înceapă să plângă. După un plâns zdravăn, el se llmte mai bine, iar comportamentul violent scade în intensitate. **Totuşi** nu palma în sine îi face pe copii să se comporte mai bine, Ol faptul că ei au posibilitatea să plângă. Palma este factorul deollinşator care le permite să înceapă să plângă, iar acest lucru Ajută la diminuarea stresului.

Atitudinea distructivă sau violentă poate fi stopată fără a se fotec apel la pedepse. **În** cazul **în** care copilul dumneavoastră este Adeseori agresiv, prima măsură este să-i permiteţi să plângă ori dr câte ori face acest lucru în mod spontan. Dacă în acele momente îi acordaţi atenţie şi-i arătaţi că-l iubiţi, fără să-l întrerupe ţi din plâns, atât dumneavoastră, cât şi copilul veţi căpăta tot mai multă încredere. El va învăţa că acum este bine aţi plângă, iar dumneavoastră veţi avea o încredere tot mai mare **în** capacitatea proprie de a-l ajuta să

facă acest lucru. Astfel el **Vi t** deveni probabil mai puţin violent.

Un moment potrivit pentru a începe să-l încurajaţi pe copil să plângă poate fi acela în care el se loveşte, deoarece majoritn tea copiilor mici plâng aproape instantaneu în asemenea momente. Uneori, dacă li se permite, copiii care au adunat în suflat diverse sentimente plâng mai mult după ce se lovesc uşor, petv tru că folosesc lovitura ca pretext pentru a „recupera” la capr toiul plâns. Unii copii par să se fi lovit de mai multe ori decât alţii. Această înclinaţie spre accidentare ar putea fi o tentativă inconştientă de a găsi un pretext pentru a plânge într-un mediu în care încercarea de a plânge a fost deviată sau pedepsită.

Puteţi de asemenea să vă gândiţi în ce mod l-aţi fi putut opri din plâns pe copilul dumneavoastră fără să vă daţi seama. Daea i-aţi abătut în mod repetat atenţia de la plâns, acest fapt poate fi unul dintre motivele pentru care el manifestă acum un comportament agresiv. Interpretaţi oare toată agitaţia lui ca pe un semn de plictiseală şi ca pe o nevoie de a fi „distrat”? Vă alăptaţi adeseori copilul ca să-l consolaţi în loc să-i permiteţi să plângă zdravăn în braţele dumneavoastră? Foloseşte oare copilul suzeta sau biberonul spre a se consola? La copiii mici, violenţa este de regulă rezultatul unor asemenea comportamente de control care reprimă manifestările emoţionale. Încercaţi să fiţi atentă la ce faceţi atunci când copilul dumneavoastră este vădit supărat tyl abţineţi-vă să-i puneţi ceva în

gură sau să-l distrageţi în vreun alt mod în acele momente.

Alţi părinţi reprimă plânsul fără să-şi dea seama atunci când se grăbesc să-şi „consoleze” copilul la cel mai mic scâncet în loc să-l lase să vină la ei dacă are nevoie de atenţie. Accel lucru îl poate face să se oprească din plâns înainte de a fi scăpat cu totul de stresul acumulat. Înainte ca bebeluşul dumneavoa» tră să se poată târî, era foarte normal să-l ridicaţi atunci când începea să plângă. Dar odată ce se poate târî sau poate merge, nu mai este nevoie să vă grăbiţi să-l luaţi în braţe atunci când plânge, dacă nu cumva s-a lovit rău. În cazul în care sunteţi în aceeaşi încăpere, el vă va vedea, vă va auzi şi va putea veni la dumneavoastră dacă simte nevoia de apropiere fizică. În accid timp, îi puteţi arăta că înţelegeţi ce simte, oferindu-i posibilitatea de a plânge sănătos. Sau vă puteţi apropia de copil punând mâna pe el şi lăsându-l *pe el* să vă arate dacă vrea să fie luat în braţe, înainte de a-i impune dumneavoastră acest lucru. Sttl putea să vă surprindă alegând să stea acolo unde se găseşte **în** timp ce plânge.

Dacă veţi începe să-i acceptaţi în mai mare măsură plânsul, necst lucru îi va permite să scape de tensiuni şi de sentimentele dureroase în loc să le ţină închise în suflet. Pe măsură ce vă veţi wwculta mai mult copilul, acesta va „recupera” la capitolul plâns, preritual găsind pretexte mărunte pentru a plânge sau a-şi vărsa nervii (aşa cum am arătat în secţiunea anterioară). Acest lucru îi vw

permite să mai scape de frustrările acumulate, iar dumneavoastră, să constataţi o îmbunătăţire a comportamentului său, care este mai plăcut şi mai puţin distructiv sau violent.

Dacă, după câteva săptămâni de eforturi de acceptare într-o mai mare măsură a plânsului copilului dumneavoastră, el se comportă în continuare agresiv, va trebui să fiţi mai categorică. Când încearcă să lovească pe cineva, îl puteţi lua într-o cameră în care să existe puţine lucruri care să-l distragă, ţinându-l ferm în braţe, dar într-un mod plin de dragoste şi spunându-i că nu-i puteţi permite să se comporte astfel. Dacă îi acordaţi atenţia corespunzătoare, plină de dragoste, şi-l încurajaţi să plângă, probabil că, nu după mult timp, chiar va face acest lucru. Cu cât se vw simţi mai în siguranţă şi mai iubit, cu atât îi va fi mai uşor să aibă o descărcare emoţională sănătoasă. Să nu vă surprindă dwea se va lupta să fugă sau va cere lucruri pe care nu le vrea de fwpt. Este o primă reacţie obişnuită, dar probabil că va accepta repede să fie ţinut şi să plângă cu suspine în braţele dumneavoastră.

Nişte prieteni se aflau în vizită la noi pentru o săptămână, împreună cu fiul lor în vârstă de doi ani. Mama lui îl alăpta adeseori „ca să-l consoleze”, iar copilul nu era foarte plângăcios. Acesta îşi muşca de multe ori fraţii şi pe copiii mei fără un motiv evident. Într-o zi, după ce a muşcat pe un alt copil, mama lui mi-a cerut ajutorul. Cu permisiunea ei, l-am luat într-o cameră în care era linişte şi l-am ţinut în poala mea, explicându-i că

trebuia să-i protejez pe ceilalţi copii şi că urma să stăm împreună un timp. A început să plângă, continuând să plângă din tot sufletul timp de aproximativ o oră. Apoi a adormit liniştit şi a tras un somn bun. Când s-a trezit, era fericit şi cu totul neagresiv. Cât timp a mai stat la noi, n-a mai muşcat pe nimeni. Mama lui s-a minunat că băiatul adormise fără să fie hrănit, mirându-se de asemenea cât de cuminte a fost în zilele următoare. Ea ştia că băiatul are o personalitate impulsivă, agresivă, şi a fost uşurată să afle că atitudinea lui era pur şi simplu rezultatul acumulării stresului.

Bebeluşii pot deveni violenţi fie pentru că părinţii îi plesnesc, fie pentru că-i lovesc alţi copii. Şi totuşi comportamentul violent poate apărea chiar dacă aceste lucruri nu se întâmplă.

Băiatul din exemplul anterior n-a fost niciodată plesnit sau lovit, Sentimentele sale dureroase erau pur şi simplu rezultatul acu’ mulărilor de teamă, frustrare sau mâhnire. Bebeluşii sunt atât de vulnerabili, încât, chiar dacă sunt foarte bine îngrijiţi, ei tot resimt o oarecare durere afectivă şi un oarecare stres, simţind nevoia să plângă cu regularitate spre a scăpa de stres.

Este posibil ca acest mod de a-l „forţa” pe un copil violent sia plângă ţinându-l în braţe, chiar dacă la început el poate protesta, să pară a veni în contradicţie cu unul dintre mesajele acestei cărţi, care este acela de a avea încredere în bebeluş. Totuşi, copiii mici n-ar fi dezvoltat niciodată un

asemenea compor* tament agresiv dacă, în primul rând, tendinţa lor naturală, spontană de a plânge n-ar fi fost stopată. Dacă ar fi avut informaţii corecte despre importanţa plânsului, mama ar fi interpretat indiciile transmise de către acesta ca sugar într-un mod mai adeo vat. În loc să-l alăpteze frecvent spre a-l linişti, ea i-ar fi permis să plângă atât cât ar fi simţit el nevoia, susţinându-l într-Un mod plin de dragoste. Este important de asemenea să reţinem faptul că bebeluşii care n-au fost lăsaţi să plângă destul au pierdut, într-o anumită măsură, contactul cu ceea ce vor de fapt, Este posibil ca ei să nu ştie că, atunci când lovesc sau muşcă, este realmente necesar să aibă o repriză de plâns zdravăn. De regulă însă lor le pare bine atunci li se dă această posibilitate şi vor plânge nestingherit dacă oamenii nu vor încerca să-i oprească.

În cazul în care copilul dumneavoastră se comportă agresiv şi trebuie stăpânit pentru a-i proteja pe ceilalţi şi, de asemenea, pentru a-l ajuta chiar pe el să înceapă să plângă, este important să *nu* faceţi aceasta într-un spirit de pedeapsă sau cu furie, Dacă atitudinea lui vă înfurie foarte tare, aşteptaţi până vă recăpătaţi calmul şi stăpânirea de sine, iar după aceea încercaţi să-i acordaţi bebeluşului atenţia de care are nevoie. Altminteri, furiş dumneavoastră îl poate face să nu se simtă în siguranţă sau iubit, şi nu veţi realiza nimic.

Dacă nu dispuneţi de timpul sau atenţia necesară pentru a»l ajuta pe copil să scape de sentimentele dureroase, puteţi încerca să-i

amelioraţi starea de spirit jucând un joc sau schimbând decorul. Orice comportament distructiv trebuie stopat, bineînţeles, însă dumneavoastră puteţi modifica în aşa ţel activităţile, încât copilul să fie distras temporar de la situaţia care l-a determinat să se comporte violent. Îl puteţi încuraja să-şi descarce sentimentele adunate în suflet mai târziu, când veţi avea mai mult timp şi mai multă atenţie pentru el.

Copiii care au fost lăsaţi să se descarce de sentimentele dureroase încă de la naştere sunt cuminţi, iubitori şi cooperanţi, Ei nu-i lovesc şi nu-i muşcă pe ceilalţi copii, şi sunt blânzi cu animalele. Agresivitatea nu este o trăsătură înnăscută a omului.

Oi una dobândită ca rezultat al acumulării stresului. Aceşti copii *pot* fi ajutaţi, iar prin intervenţii adecvate şi pline de dragoste, nu trece de regulă foarte mult timp până când se descoperă firea lor blândă, aşa cum este ea din naştere.

Cum îmi pot învăţa copilul să împartă lucrurile cu alţii?

Bebeluşii nu se pot pune în locul altcuiva şi nu pot înţelege punctul de vedere al altei persoane, iar acţiunile lor sunt ghidate în întregime de nevoile şi dorinţele proprii. Dacă un copil mic vede o jucărie care i se pare interesantă, el o va lua de la un alt copil ca şi cum ar lua-o de

pe un raft; pentru el nu este nicio diferenţă. De asemenea, se va agăţa cu putere de jucăriile pe care alţii vor încerca să i le ia. Studiile au arătat că interacţiunile oare se produc cel mai frecvent între copiii de un an în cadrul unui grup de joacă sunt disputele pentru jucării. Cercetătorii au afirmat că acestea n-ar trebui considerate acte de agresiune, ci Un simplu rezultat al dorinţei copiilor de a poseda jucăriile.**20** Acest comportament normal* egocentric arată că bebeluşii nu înţeleg conceptul de împărţire a lucrurilor, şi nicio explicaţie nu-i va face să-l înţeleagă.

Când copiii mici se bat pentru jucării, părinţii se întreabă adeseori dacă este necesar să intervină. Când doi bebeluşi se joacă frecvent împreună, iar unul dintre ei se dovedeşte a fi întotdeauna mai puternic decât celălalt, este poate indicat ca părinţii să intervină. Această situaţie apare adeseori atunci când doi fraţi sunt apropiaţi ca vârstă. Nu este bine ca fratelui celui mic să i se ia mereu jucăriile, pentru că aceasta l-ar putea determina să renunţe să-şi apere drepturile. El va crede despre sine o A este slab, lipsit de apărare, neputincios, iar această atitudine poate fi foarte greu de biruit. El are nevoie ca o persoană să-i «pere drepturile. De asemenea, lui i-ar fi de folos să petreacă mai puţin timp cu fratele mai mare şi mai mult timp cu alţi bebeluşi de vârsta lui sau chiar mai mici, dacă este posibil. La fel, fratelui mai mare i-ar putea fi de folos să se joace cu alţi copii de vârsta lui sau mai mari. Astfel amândoi ar

avea ocazia să experimenteze lin alt gen de interacţiune cu alţi copii, iar părerea lor despre ei înşişi şi despre lume ar deveni mai realistă. Rivalitatea dintre fraţi se întâlneşte mai rar atunci trand diferenţa de vârstă dintre el este de cel puţin trei ani.

În societatea occidentală industrializată, ideea de proprietate este foarte pregnantă, iar noi îi învăţăm acest lucru pe copiii noştri de fiecare dată când le oferim un cadou şi le spunem clar că acesta le aparţine. Datorită acestui fapt, ei învaţă să preţuiască ceea ce au, iar pe noi n-ar trebui să ne surprindă faptul că ţin cu tărie la jucăriile proprii. Dacă vă obligaţi copilul să împartă jucăriile, este posibil ca el să devină şi mai posesiv şi îndărătnic. Lucrul cel mai bun pe care-l puteţi face este să-i respectaţi atitudinea posesivă, dar să-i spuneţi în acelaşi timp cum se simte celălalt copil. Pentru a evita disputele, unii părinţi fac o rezervĂ specială de „jucării de împărţit”, pe care o scot atunci când vin alţi copii în vizită. Dacă copilul dumneavoastră este destul de mare, puteţi discuta cu el din timp despre jucăriile pe care va fi dispus să le împartă cu un prieten care vine să se joace cu el.

În general, nu este necesar să se intervină imediat atunci când doi copii se bat pentru o jucărie. Dacă însă disputa se prelungeşte foarte mult, dacă cei doi se lovesc sau dacă cer ajutorul, puteţi interveni în calitate de mediator, reflectând sentimentele fiecăruia dintre copii şi permiţându-le să-şi descarce furia şi frustrarea prin plâns.

Acest lucru îi va ajuta să înveţe să înţeleagă ceea ce simte celălalt. Iată un exemplu:

Sammy avea o mică zebră de jucărie, pe care Betty i-a luat-o din mână. El a început să plângă şi s-a dus la mama lui. Ea l-a luat în braţe şi i-a spus: „Te superi şi te înfurii când Betty îţi ia jucăria, nu-i aşa?” Sammy se uita la jucăria din mâna fetiţei şi plângea în continuare. Mama i-a zis: „Şi Betty vrea să se joace cu ea. Amândoi vreţi zebra”. Apoi i-a spus lui Betty: „Sammy plânge pentru că i-ai luat zebra. Vrea să se joace cu ea”. Betty s-a uitat la Sammy şi a strâns şi mai tare zebra în mână, zicând: „Betty cea zeba”. Mama i-a spus: „Da, vrei să te joci cu zebra. Amândoi vreţi. O să-i spui lui Sammy când nu te mai joci cu ea?” După un timp, Betty a văzut o altă jucărie şi a lăsat zebra din mână, iar Sammy a luat-o.

În acest exemplu, mama n-a rezolvat problema în locul copiilor şi nici nu le-a ţinut o lecţie despre importanţa împărţirii lucrurilor. Ea a acţionat în schimb ca o placă de rezonanţă, reflectând sentimentele fiecăruia dintre copii. Deşi nu pare să aibă un efect imediat, dacă folosiţi această abordare, copilul dumneavoastră va începe treptat să conceapă propriile strategii pentru o s-o putea înţelege cu ceilalţi copii. De asemenea, el va învăţa să înţeleagă sentimentele celorlalţi încă de la o vârstă fragedă, pentru că un copil care ştie ce înseamnă să i se ia o jucărie va începe în cele din urmă să-şi dea seama ce simte un alt copil într-o situaţie asemănătoare.

Băiatul meu a trebuit să treacă prin câteva

etape până să înveţe să împartă lucrurile. Se juca împreună cu un alt copil de câteva ori pe săptămână, iar noi, adulţii, rezolvam fiecare dispută prin mediere, reflectând sentimentele şi nevoile ambilor copii. De asemenea, încercam să oferim modele de comportare politicoasă şi dărnicie. La vârsta de 1 – 2 ani, cei doi băieţi aplicau alte strategii. În primul rând, ţineau cât mai strâns jucăriile şi îşi întorceau spatele unul celuilalt. Apoi începeau să-şi spună „nu" unul altuia. Până la urmă au învăţat să-şi ofere reciproc jucării în încercarea de a face schimb. În fine, au început să-şi ceară unul altuia jucării în loc să şi le ia din mână.

Pe la vârsta de doi ani şi jumătate, disputele dintre aceşti băieţi se diminuaseră considerabil. Au început să împartă lucrurile spontan şi să le folosească pe rând, spunându-şi chiar „te rog" şi „mulţumesc"! Este foarte puţin probabil ca un asemenea comportament interpersonal matur să fi apărut atât de devreme ducă altcineva le-ar fi impus tot timpul o soluţie. Pentru că nu H-a amestecat nimeni între ei şi li s-a permis să-şi descarce furia în timpul conflictelor, ei au reuşit să devină mai conştienţi de Mine şi de sentimentele celuilalt. Drept urmare, au învăţat să înţeleagă punctul de vedere al celeilalte persoane şi ideea de împărţire a lucrurilor încă de la o vârstă fragedă. Cu un asemenea nprijin, putem avea încredere că bebeluşii vor deveni atenţi şi altruişti de la sine.

Poate fi şocant sau jenant să-ţi vezi copilul

mult iubit înşfăcând jucării de la alţii sau refuzând să dea, însă acest comportament nu înseamnă că dumneavoastră aţi greşit cu ceva. Dacă vă Mtipără cu adevărat acest lucru, poate că este bine să vă gândiţi ce relaţii aveaţi în copilărie cu ceilalţi copii. Poate vă simţiţi într-un fel vinovată pentru faptul de a vă fi purtat urât cu fraţii dumneavoastră ori furioasă pe aceştia sau pe alţi copii care nu vă lăsau în pace. Aceste sentimente vă pot afecta capacitatea de a rămâne un mediator obiectiv al conflictelor copilului dumneavoastră cu alţi copii. Poate că vă este de folos să discutaţi cu un alt adult despre aceste amintiri din copilărie şi să scăpaţi astfel de furie sau vinovăţie.

Când se nasc, bebeluşii nu ştiu ce anume simt alţi oameni. În schimb, altruismul şi ideea de împărţire a lucrurilor apar în mod natural din interacţiunile copilului cu alte persoane. Dacă manifestaţi compasiune şi vă comportaţi ca un mediator obiectiv atunci când copilul dumneavoastră intră în conflict cu alţi copii, el va învăţa în cele din urmă să interacţioneze într-un mod mai matur. Această abordare este mult mai eficace pe termen lung decât dăscăli tul, soluţiile impuse de către adulţi sau orice fel de rezultat artificial ori pedeapsă dată de către aceştia. Răsplata pentru răbdarea şi intervenţiile dumneavoastră pline de tact va fi un copil bun şi atent faţă de ceilalţi.

Cum este cel mai bine să-l învăţ pe bebeluş a facă la toaletă?

Majoritatea bebeluşilor nu sunt pregătiţi să fie învăţaţi să facă la toaletă până la vârsta de cel puţin doi ani, aşa că, dacă veţi aştepta până când copilul dumneavoastră va trece de cea de-a doua aniversare, întregul proces de învăţare cu toaleta poate dura numai câteva săptămâni. Vă recomand o abordare treptată, orientată spre copil, care să ţină seama de stadiul de pregătire n acestuia.**21**

Există câteva criterii fizice, cognitive şi emoţionale care indică gradul de pregătire în vederea deprinderii cu mersul la toaletă. Copilul trebuie să-şi poată controla muşchii implicaţi în urinare şi defecare, iar vezica lui trebuie să fi atins o anumită dimensiune pentru ca el să nu simtă nevoia de a urina la intervale de timp mai mici de două ore. Este foarte bine dacă el are capacitatea de a imita, de a înţelege într-o anumită măsură ce i se spune şi de a respecta regulile. Pe lângă acestea, un important criteriu emoţional constă în faptul că el trebuie să fie dispun să-şi asume importanta răspundere a cunoaşterii propriului corp aşa cum o cere învăţarea cu toaleta. Uneori, copiii mici se ocupă de perfecţionarea altor aptitudini ori atenţia lor este absorbită de stres. Deci este posibil ca ei să nu fie pregătiţi emoţional pentru a învăţa să facă la toaletă, chiar dacă sunt destul de maturi din punct de vedere fizic şi mental. Pregătirea ar

putea fi indicată de semne precum comentariile copilului în legătură cu urinarea şi defecarea, disconfortul provocat de un scutec ud sau mardar, încercările de a-i imita pe părinţi sau fraţi în folosirea toaletei sau joaca cu păpuşile care presupune urinarea sau defecarea.

Cel mai bun mod de a-l deprinde pe copil cu mersul la toaletă este să cumpăraţi o oliţă, să-i arătaţi ce presupune ea şi apoi să-l lăsaţi să preia iniţiativa. Este foarte util să-l lăsaţi să vă urmărească pe dumneavoastră sau pe fraţii lui mai mari folosind toaleta, deoarece copiii mici sunt imitatori înnăscuţi. Puteţi de asemenea să-i daţi copilului o păpuşă care poartă chiloţi şi urinează, implicându-l într-o joacă ce presupune folosirea unei oliţe. Copiii pregătiţi să înveţe să meargă la toaletă sunt de regulă fascinaţi de o asemenea joacă. Acum, copilul va încerca probabil să se aşeze pe oliţă. Chiar dacă nu a manifestat niciun interes, îi puteţi da o pereche de chiloţi, întrebându-l dacă ar vrea să-i poarte. Îi puteţi explica că chiloţii trebuie să fie tot timpul curaţi şi uscaţi şi că aceştia pot fi păstraţi astfel dându-i jos şi făcând pipi sau caca la oliţă. Unii copii îşi amintesc mai uşor să meargă la oliţă dacă nu poartă nimic de la brâu în jos, Datorită acestui fapt, unii părinţi aşteaptă ca vremea să se încălzească şi încep deprinderea cu toaleta afară, în curte, îmbrăcându-şi copilul doar cu un tricou. Astfel scade şi efortul pe care-l presupune curăţenia.

Când copilul înţelege ce anume implică

purtarea chiloţilor, îl puteţi lăsa să hotărască în fiecare zi dacă vrea să poarte chiloţi sau scutece. Nu-l obligaţi să stea fără scutece, pentru că în anumite zile este posibil ca el să se simtă mai puţin sigur de sine ori să aibă altceva în minte şi să prefere să poarte scutece. Îl puteţi încuraja să poarte chiloţi, lăsându-l totuşi pe el să hotărască ce «nume va purta. Nu-l zoriţi.

Când copilul alege să poarte chiloţi, puteţi continua să-l lăsaţi să se ocupe singur de situaţie. Nu este nevoie să-l aduceţi în oliţă sau să-l tot întrebaţi dacă vrea să meargă la oliţă. Va învăţa mult mai repede dacă nu-i veţi reaminti tot timpul, deoarece va descoperi curând că trebuie să-şi folosească propriile renii rse pentru a-şi aminti. Îl puteţi ajuta pe copil să-şi asume întreaga răspundere pentru deprinderea cu mersul la toaletă îmbrăcându-l cu haine uşor de scos în zilele în care alege să poarte chiloţi. Poate este bine ca aceştia să fie la început cu un număr unu două mai mari, astfel încât copilul să şi-i poată da jos şi ridica la loc cu uşurinţă.

Această abordare prezintă multe avantaje. În primul rând, când copiii pot hotărî singuri dacă să poarte sau să nu poarte chiloţi, sunt şanse mari să existe foarte puţine accidente, ceea ce le uşurează sarcina părinţilor. În al doilea rând, această abordare probabil că nu creează probleme în privinţa deprinderii cu mersul la toaletă deoarece copilului i se permite să se ocupe singur de el însuşi. Rezistenţa poate apărea atunci când părinţii îl obligă sau îi mituiesc pe copii să stea pe

oliţă înainte de a fi pregătiţi. În al treilea rând, copilul îşi poate păstra sentimentul puterii, independenţei şi demnităţii umane.

Deşi folosirea recompenselor (şi uneori chiar a pedepselor) poate duce la învăţarea copilului cu toaleta, eu nu recomand această abordare. Metodele de învăţare cu toaleta bazate pe folosirea recompenselor au fost foarte populare uneori, iar părinţii au apelat la ele cu speranţa de a obţine rezultate rapid şi uşor. Cercetătorii au descoperit însă că părinţii care încearcă să aplice asemenea metode întâmpină adeseori greutăţi din cauza acceselor de furie ale copilului.**22** Acestea indică faptul că copilul este frustrat şi că i s-a refuzat o importantă ocazie de a prelua controlul asupra propriei existenţe. Asemenea metode par omeneşti din cauza trataţiilor folosite ca recompense, dar neajunsul este că ele nu-i permit copilului să preia iniţiativa şi să fie deplin Independent. Când părinţii îi ordonă să stea pe oliţă şi apoi îşi răsplătesc copilul pentru că i-a ascultat, ei îi comunică de fapt că nu au încredere în capacitatea lui de a învăţa şi de a progresa. O abordare orientată spre copil, fără folosirea unor recompense externe poate dura mai mult, însă copilul dumneavoastră va simţi că este cu adevărat realizarea lui.

O abordare orientată spre copil necesită răbdare şi încredere. Este posibil să începeţi a vă face griji că copilul dumneavoastră nu va vrea niciodată să poarte chiloţi. Însă toţi bebeluşii sunt dornici să facă diverse lucruri aşa cum le fac

oamenii mari. Când vor fi pregătiţi să stea la oliţă, ei o vor face, deşi se poate ca acest fapt să se petreacă mai aproape de vârsta de trei ani decât de cea de doi ani. Lăsaţi-l pe copil să se dezvolte în felul şi în ritmul său. Cu cât îl forţaţi mai puţin, cu atât mai repede va face acest lucru şi cu atât mai bună va fi părerea lui despre sine, Când copiii au siguranţa că pot reveni la starea de bebeluş lipsit de griji şi la scutece oricând doresc, vor avea curajul să se aventureze mai departe şi de a încerca acest nou mod de a face lucrurile.

Nu trebuie să deveniţi exagerat de preocupată de paşii înapoi făcuţi ocazional, care sunt ceva foarte obişnuit. Să nu fiţi surprinsă dacă copilul dumneavoastră poartă chiloţi timp de câteva săptămâni, utilizând cu succes oliţa, după care într-o zi vrea să poarte din nou scutece. Aceasta ar putea fi un semn de stres, dar nu înseamnă că totul este pierdut. Dacă-i faceţi voia, nu după multă vreme el va cere din nou chiloţii. Unii copii învaţă să facă mai repede caca la oliţă decât pipi. Pentru alţii este valabilă reciproca, Băieţii tind să se înveţe mai greu cu toaleta decât fetiţele.

Exemplul următor ilustrează felul în care fiul meu s-a învăţat să meargă la toaletă noaptea:

La doi ani şi 11 luni, fiul meu a început să poarte chiloţi în timpul zilei, dar noaptea mai purta încă scutece. Într-o seară, a întrebat dacă poate purta chiloţi în pat. I-am spus că poate. În acea noapte a udat patul, dar în seara următoare a vrut să încerce din nou să poarte chiloţi. S-a trezit

în cursul nopţii şi mi-a spus că trebuie să meargă la baie. N-au mai fost alte accidente, iar când venea ora culcării, el continua să ceară chiloţi. Apoi, într-o seară, după o săptămână, mi-a spus că vrea să poarte scutece în pat. N-am înţeles de ce, dar i-am făcut pe plac şi i-am pus scutece. În timpul nopţii a făcut febră, care a durat o bună parte din ziua următoare. În seara care a urmat se simţea mai bine şi mi-a cerut din nou să-i pun chiloţii la culcare.

Vă puteţi aştepta la paşi înapoi în timpul perioadelor de stres (o boală, o călătorie, mutarea într-o casă nouă, naşterea unui frate, divorţul părinţilor). Din această cauză, este bine să amânaţi învăţarea cu toaleta dacă este pe cale să se producă o schimbare majoră. În cazul în care copilul dumneavoastră chiar dă semne de regres în privinţa obiceiului de a folosi toaleta după ce a fost învăţat în acest sens, încercaţi să aflaţi cauzele stresului şi să le reduceţi la minimum. Puneţi-i pur şi simplu scutece şi nu-l obligaţi să poarte chiloţi sau dă folosească oliţa. Încercaţi în schimb să-l ajutaţi să scape de stres, aşa cum am arătat deja în această carte. Copilul va începe să folosească spontan oliţa din nou atunci când se va simţi mai în siguranţă şi mai relaxat.

Temerile care apar pe parcursul dezvoltării pot afecta uneori învăţarea cu toaleta. După vârsta de doi ani şi jumătate, copiii devin conştienţi de moarte şi de vulnerabilitatea lor. Acest lucru

Ic poate provoca teama de a face caca pentru că actul respectiv reprezintă o pierdere a unui

produs al corpului lor, mai ales **Atunci** când văd că excrementele dispar în toaletă. Unii copii mai Hensibili încep să se abţină şi să se cons ţipe la această vârstă. Cât timp copilul sire această teamă, este mai bine să trageţi apa în toaletă atunci când el nu se uită.

Uneori constipaţia apare în urma unui singur incident, cum wr fi revărsarea conţinutului toaletei, o remarcă furioasă din parten unui babysitter sau o defecaţie dureroasă. Odată ce aţi eliminat cauzele medicale ale constipaţiei, puteţi presupune că teama (şi nu încăpăţânarea) este cauza cea mai probabilă. Nu-l constrângeţi pe copil să folosească oliţa. Îl puteţi ajuta în schimb să scape de teama sa cu ajutorul psihoterapie! prin joc. Daţi-i copilului o mingiuţă maro confecţionată dintr-un material maleabil (reprezentând fesele), o păpuşă şi o mică oliţă şi încurajaţi-l să se joace cum îi place lui, în timp ce dumneavoastră sunteţi atent în el şi-l observaţi. Puteţi şi dumneavoastră participa la joc pretinzând că păpuşii îi este frică de oliţă. Dacă veţi reuşi să vă faceţi copilul să râdă, acesta va putea să scape de starea de nelinişte şi tensiune. Copiii pot scăpa de multe dintre temerile lor prin râs şi jocuri simbolice cu materiale adecvate.

Nu este necesar să faceţi din deprinderea cu mersul la toaletă o mare problemă. Prea multe laude sau prea multe constrângeri îl pot afecta pe un copil sensibil, ducând la stânjeneală, rezistenţă şi constipaţie. Cea mai bună abordare este cea relaxată, distractivă, lipsită de aprecieri,

nonşalantă. Nu este nevoie să atâruiţi asupra succeselor sau eşecurilor. Deprinderea de a folosi oliţa este numai una dintre multele etape prin care bebeluşii trec în evoluţia lor către stadiul de adult, şi cu certitudine nu cea mai importantă.

Ar trebui să-mi las copilul să se masturbeze?

Unii bebeluşi îşi descoperă organele genitale în cel de-al doilea nemestru al primului an de viaţă şi încep să se joace cu ele **Atunci** când nu mai au scutece pe ei. Această autostimulare creşte în cel de-al doilea an.**23** Bebeluşii fac acest lucru pentru că organele genitale sunt o parte foarte sensibilă a corpului lor, iar Atimularea genitală produce plăcere la orice vârstă. Unii copii mici folosesc un obiect, cum ar fi o minge sau o jucărie de pluş, cu care apasă în zona genitală.

Psihologii au observat existenţa a două stadii ale autostimul Arii.**24** Primul, durând până la vârsta de doi ani şi jumătate-trei wni, se caracterizează prin explorarea organelor genitale în joacă. Bebeluşii care nu au scutece pe ei umblă de obicei întâmplător cu mâna la organele lor genitale. Această autostimulare pare a le face plăcere, dar nu este cu adevărat intenţionată. Al doilea stadiu, care începe pe la vârsta de doi ani şi jumătate-trei ani, se caracterizează printr-o masturbare mai ritmică, mai voluntară, însoţită de o excitaţie mai puternică decât joaca din stadiul anterior.

Joaca cu organele genitale şi masturbarea ocazională suni semne ale unei dezvoltări normale, sănătoase. Un interesant studiu a revelat faptul că joaca cu organele genitale se întâlneşte mai des atunci când există o relaţie bună între mamă şi copil. În cazurile în care această relaţie este defectuoasă ori lipseşte cu desăvârşire (ca la copiii instituţionalizaţi), joaca cu organele genitale se întâlneşte mai rar. Dezvoltarea sexuală normală, începând de la joaca cu organele genitale din primul an de viaţă, necesită existenţa unei relaţii bune cu o mamă iubitoare.**25**

Masturbarea excesivă însă poate fi un semn de abuz sexual, Dacă un copil a fost mângâiat într-un fel nepotrivit, el va tinde în mod firesc să reproducă stimularea în încercarea de a înţelege şi de a scăpa de confuzia şi tensiunea produsă de abur. De aceea vă recomand să verificaţi posibilitatea producerii unui abuz sexual în cazul în care copilul dumneavoastră se masturbează exagerat de mult.

Nu toţi copiii care se masturbează frecvent au fost supuşi unor abuzuri sexuale. Dacă aţi eliminat posibilitatea abuzului sexual, puteţi considera că masturbarea excesivă a copilului este felul în care copilul face faţă stresului, aşa cum alţi copii îşi sug degetul. De fapt, eu nu mai consider că aceasta este o problemă mai mare decât suptul degetului. Copilul se poate să fi dobândit obiceiul de a se masturba atunci când se simţea stresat sau neliniştit, însă nu destul de

sigur pentru a putea plânge zdravăn. Deci masturbarea exagerată în acest caz poate fi considerată un comportament de control, un comportament de autoliniştire care-l ajută pe copil să-şi reprime sentimentele. Dacă copilul dumneavoastră se masturbează des, nu vă ajută să faceţi comentarii legate de comportamentul său, aşa cum nu vă ajută să faceţi referire la suptul degetului. Încercaţi în schimb să reduceţi sursele de stres sau anxietate din viaţa copilului şi ajutaţi-l să se descarce prin plâns şi accese de furie de sentimentele acumulate (aşa cum am arătat în capitolul 2).

Indiferent dacă masturbarea copilului indică sau nu indică existenţa altor probleme, mustrările şi pedepsele nu sunt niciodată de folos. Unii copii mici care sunt pedepsiţi pentru faptul că-şi ating organele genitale pot creşte cu o pasiune nestăvilită pentru sex, în vreme ce alţii pot alunga orice sentiment şi pot reprima orice dorinţă de sex.**26** Pedepsele aspre sunt în mod deosebit dăunătoare. Perversiunile sexuale sunt adesea rezultatul experienţelor dureroase care apar devreme în cursul vieţii, în acelaşi timp în care are loc explorarea nevinovată a corpului. De pildă, o consecinţă a faptului de a fi plesnit pentru masturbare poate fi asocierea sado-masochistă a plăcerii sexuale cu durerea.

Aceasta se întâmplă din cauză că orice senzaţie produsă în cursul unei experienţe dureroase tinde să apară din nou atunci rând se declanşează acea experienţă (presupunând că

persoanei nu i s-a permis să scape de sentimentele respective în momentul în care s-a produs durerea iniţială). Fiţi atentă însă că perversiunile sexuale pot fi şi rezultatul abuzului sexual.

Poate fi jenant pentru dumneavoastră să-i permiteţi copilului să-şi atingă organele genitale. Poate că aţi fost făcută să credeţi că masturbarea era ceva rău şi aţi fost distrasă, mustrată mu pedepsită pentru că v-aţi atins corpul. Poate că vă ajută să vă exploraţi amintirile din copilărie astfel încât să adoptaţi faţă de copil o atitudine mai favorabilă decât cea pe care au avut-o părinţii faţă de dumneavoastră.

Ce pot face ca să nu-i produc vreun rău bebeluşului atunci când sunt furioasă?

Mulţi părinţi nu se pot stăpâni uneori, iar din cauza furiei îşi lovesc copilul. Unii chiar îşi maltratează bebeluşii. Studiile au arăttl că majoritatea părinţilor care-şi maltratează bebeluşii au fost A rându-le maltrataţi când erau copii (fie fizic, fie sexual).**27** Maoritatea părinţilor se simt ruşinaţi şi au remuşcări atunci când şi dau seama că au făcut rău propriului copil, însă nu ştiu cum **Mă** pună capăt acestui ciclu al abuzurilor.

Părinţii abuzivi tânjesc după dragostea pe care n-au primit-o niciodată, dar pot fi incapabili să comunice cu alţi adulţi. Simţindtl-se înstrăinaţi, ei se îndreaptă spre bebeluşii lor ca spre o sursă de iubire şi consolare. Deoarece văd în bebeluş o sursă de satisfacere a propriilor nevoi, ei

întâmpină greutăţi în ceea ce priveşte înţelegerea şi satisfacere nevoilor lui. Mai mult, ei se aşteaptă la înţelegere şi ascultare din partea bebeluşilor de la o vârstă ireal de fragedă, aşa cum s-a aşteptat şi de la ei. Când bebeluşii nu se ridică la înălţimea aşteptărilor lor, aşa cum inevitabil se va întâmpla, părinţii se simt respinşi şi neiubiţi. Fiind crescuţi într-un mod autoritar şi punitiv, reacţia lor imediată este aceea de a-şi plesni şi a şi răni fizic copiii. Sunt şanse sporite ca asemenea bebeluşi să devină părinţi abuzivi când vor ajunge mari, iar ciclul tragic să se repete de la sine din generaţie în generaţie.

Nu este surprinzător faptul că maltratarea copilului se produce foarte des în societăţile în care pedepsele şi ascultarea sunt puse pe seama exercitării autorităţii. Din clipa în care părinţii acceptă asemenea standarde, diferenţele privind severitatea pedepselor ţin doar de intensitate. Unele pedepse corporale duc la epitalizarea sugarului, în vreme ce altele nu, însă orice palmă, orice lovire sau orice smucitură este un abuz la adresa copilului.

Cercetătorii au descoperit că principalul factor care determină maltratarea bebeluşilor mai mici de un an este plânsul incontrolabil, în vreme ce la bebeluşii mai mari de un an, maltratările apar cel mai des în situaţiile care presupun schimbarea scutecelor sau învăţarea cu mersul la toaletă.**28** în cadrul unei anchete referitoare la sugarii bătuţi, 80 % dintre părinţi au afirmat că şi-au maltratat copiii din cauza plânsului lor

excesiv.**29** Dacă plânsul bebeluşului vă înfurie, citiţi capitolul 2 şi faceţi exerciţiile de la sfârşitul acestuia. Încercaţi de asemenea să găsiţi alte persoane care să vă ajute să aveţi grijă de copil, mai ales dacă bebeluşul vă ţine trează noaptea. În cazul în care schimbatul scutecelor, învăţarea cu toaleta sau orice altceva constituie o sursă de conflict şi furie în ceea ce vă priveşte, faceţi-vă timp să vă analizaţi sentimentele împreună cu un alt adult. Nu uitaţi că este normal şi sănătos ca cei mici să aibă o voinţă puternică, chiar dacă din această cauză este greu să te înţelegi cu ei uneori.

Nu fiţi prea aspră cu dumneavoastră dacă v-aţi plesnit bebeluşul o dată sau de două ori la nervi. Dacă îi daţi voie bebeluşului să plângă şi să-şi exprime teama şi furia, el îşi poate reveni de pe urma acelei experienţe. Încercaţi să vă cereţi iertare şi să vă daţi seama de ce v-aţi pierdut cu firea, străduindu-vă să evitaţi în viitor o asemenea situaţie.

Totuşi, în cazul în care constataţi că-i faceţi adeseori rău bebeluşului dumneavoastră (sau că vreţi să-i faceţi rău), ar trebui să ştiţi că aveţi o problemă, dar şi că puteţi fi ajutată. În majoritate» oraşelor mari există numere de telefon pentru cazuri de maltratare a copiilor, la care puteţi suna la orice oră din zi şi din noapte. Nu este nicio ruşine să căutaţi ajutorul de care aveţi nevoie. Poate că v-ar fi de folos să apelaţi la un grup de sprijin sau la un psihoterapeut pentru a vă ajuta să vă reveniţi de pe urma abuzurilor I» care aţi fost supusă chiar dumneavoastră în trecut şi a

găsi un mijloc de a vă stăpâni atunci când sunteţi cu copilul. Puteţi de asemenea încerca să reduceţi stresul din viaţa dumneavoastră şi să staţi o perioadă departe de copil. Dacă sunteţi copleşită de probleme profesionale, emoţionale sau financiare, sarcina de părinte vi se va părea şi mai grea. Prin urmare aveţi grijă de dumneavoa» tră şi apelaţi la toţi cei care vă pot ajuta. Cel mai important lucru este *să nu vă izolaţi*. Încercaţi să găsiţi persoane care să vă încurajeze, să vă ţină companie şi să vă ajute. Nu daţi crezare vorbei care spune că munca de părinte este uşoară şi că ar trebui să-l faceţi faţă singură. Aveţi nevoie de cel puţin la fel de multă grijă câtă oferiţi copilului dumneavoastră.

Chiar şi în condiţiile în care sunt ajutaţi, părinţilor le vine totuşi din când în când să-şi lovească copiii. Bine ar fi dacă v-aţi putea permite să vă descărcaţi nervii fără a-i îndrepta spre copil, eventual ţipând într-o pernă sau vorbind la telefon cu o prietenă, Iată ce făceam eu când eram furioasă:

Erau momente în care deveneam atât de nervoasă pe copilul meu încât simţeam că-mi vine să-l pocnesc şi chiar sâ1 bat zdravăn. Aceasta se întâmpla de obicei în baie, când încercam să-l spăl pe dinţi. Pur şi simplu el nu mă lăsa, indiferent cât de plăcută încercam să-i fac această operaţie, şi nici nu se spăla bine singur. În loc să-l lovesc, ieşeam din baie ca să plâng şi să ţip într-o pernă. După aceea eram întotdeauna mai răbdătoare şi mă bucuram că nu l-am lovit. Am învăţat că, dacă

aşteptam să-mi spună *el* când este gata, mă lăsa în cele din urmă şi pe mine să-l spăl pe dinţi.

Dacă vă simţiţi vinovată pentru faptul de a-i fi făcut vreun fău copilului în trecut, nu uitaţi că vina este o combinaţie de rrmuşcare şi furie îndreptată spre dumneavoastră însevă. Pentru îl scăpa de remuşcare, poate va trebui să simţiţi o profundă părere de rău pentru că aţi făcut rău copilului. Astfel veţi simţi o pâre re de rău şi faţă de copilul maltratat care aţi fost în trecut şi VĂ veţi reveni de pe urma durerii resimţite în copilărie. În ceea ce pliveşte furia îndreptată spre sine, nu vă ajută să vă dojeniţi, eftei mustrarea de sine nu va duce decât la depresie şi la accentuarea sentimentului de vinovăţie. Încercaţi în schimb să vă îndreptaţi furia în direcţia corectă. Poate că trebuie să vă manifestaţi furia faţă de părinţii dumneavoastră care v-au făcut rău, lk (a de „experţii" care v-au dat sfaturi rele în privinţa creşterii copiilor sau faţă de condiţiile economice ori sociale care vă împiedica să fiţi părintele care aţi vrea să fiţi. Aceasta vă va permite să vĂ vedeţi greşelile fără să fiţi zdrobită de ele, să vă iertaţi şi să deveniţi un părinte din ce în ce mai bun pe măsură ce veţi învăţa (I veţi progresa împreună cu copilul dumneavoastră.

Deşi majoritatea celor care fac abuzuri au fost ei înşişi victima abuzurilor pe vremea când erau copii, cert este că nu toţi Copiii maltrataţi ajung să maltrateze la maturitate. De fapt, majoritatea nu ajung în această situaţie. Aşadar, dacă aţi fost maltratată atunci când eraţi copil, nu

înseamnă că vă veţi maltrata în mod automat copilul. Există mulţi alţi factori care determină comportamentul abuziv faţă de copil, cum ar fi alcoolismul şi dependenţa de droguri, bolile, sărăcia, stresul membrilor familiei, lipsa informaţiilor cu privire la dezvoltarea normală a copilului, comportamentul abuziv al soţului şi lipsa ajutorului din partea altor membri ai familiei sau a comunităţii. Am cunoscut Uluiţi părinţi care fuseseră maltrataţi serios pe vremea când erau Copii şi care nu şi-au lovit nici măcar o dată propriii copii. Unii dintre aceşti părinţi au apelat la psihoterapie, în timp ce alţii smu înconjurat de foarte multe persoane care le-au oferit ajutor. O marnă mi-a spus că s-a hotărât să nu-şi lovească niciodată copi

lui şi stă în mâini, dacă trebuie, ca să nu facă acest lucru. Stoparea ciclului abuzurilor *este* posibilă.

EXERCIŢII

Exploraţi-vă copilăria.

1. Ce fel de disciplină foloseau de regulă părinţii cu dumneavoastră (autoritar violent, autoritar nonviolent, îngăduitor, democratic)? Se aşteptau la ascultare din partea dumneavoastră? Ce părere aveţi despre acest lucru?

2. Aduceţi-vă aminte de anumite ocazii în care, copil fiind, aţi fost pedepsită sau răsplătită şi spuneţi cum v-aţi simţit.

3. Aveaţi accese de furie? Cum reacţionau părinţii (vă din – trăgeau, vă ignorau, vă pedepseau, vă trimiteau în cameră, capitulau în faţa dumneavoastră)? Cum vă simţeaţi în acele momente?

Exprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Gândiţi-vă la un conflict pe care-l aveţi cu bebeluşul dumneavoastră şi spuneţi cum vă simţiţi în situaţia respectivă. Ce vă *vine* să faceţi? (Aceasta nu este neapărat echivalent cu ce *ar trebui* să faceţi!) Aţi mai avui înainte stări afective asemănătoare? Acestea vă aduc aminte de ceva anume din copilăria dumneavoastră?

2. Descrieţi o situaţie în care nu sunteţi sigură în privinţa nevoilor bebeluşului sau ale dumneavoastră şi nu ştiţi dacă trebuie să stabiliţi o limită. Analizaţi-vă sentimentele.

3. Cum vă simţiţi atunci când trebuie să faceţi ceva împotriva voinţei şi protestelor bebeluşului dumneavoastră (de pildă, să-l puneţi într-un scaun pentru maşină)? Aveţi reţineri în a fi fermă atunci când este necesar? Cd anume vă face să le aveţi?

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Alăturaţi-vă unui grup de sprijin format din părinţi, în sânul căruia să vă puteţi împărtăşi în mod deschis sentimentele şi să discutaţi despre

conflictele pe care le aveţi cu copilul dumneavoastră. Dacă aţi avut o copilărie plină de abuzuri, este util să vă alăturaţi unui grup de persoane care au fost şi ele maltratate în copilărie şi care hp străduie să rupă cercul abuzurilor în cazul copiilor lor.

2. Găsiţi o cale de a vă rezerva săptămânal cel puţin două ore, timp în care să faceţi ceva distractiv sau relaxant (să alergaţi, să înotaţi, să vedeţi un film, să luaţi masa în oraş, să vă duceţi la masaj). Dacă-l luaţi şi pe bebeluş, asiguraţi-vă că activitatea respectivă este pentru *dumneavoastră.*

3. Împreună cu partenerul dumneavoastră, faceţi cu rândul ascultând ce spune fiecare la sfârşitul zilei, chiar dacă acest lucru nu durează decât zece minute în fiecare caz. Sau sunaţi o prietenă la telefon şi procedaţi la fel.

CAPITOLUL 7

ATAŞAMENTUL: LĂSAŢI-L PE BEBELUŞ SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANŢĂ

Când se va ataşa bebeluşul de min şi cum îşi va manifesta acest ataşament?

În primul capitol al acestei cărţi, am discutat despre legătura dintre părinte şi sugar, despre acel proces în cursul căruia perinţii se îndrăgostesc de copilul lor. Prezentul capitol se ocupă de dragostea sugarului pentru părinţii lui,

lucru numit îndeobşte „ataşament”.

În mod normal, bebeluşii sănătoşi, trataţi cu afecţiune şi sensibilitate se ataşează foarte puternic de părinţi (sau de cel care au cel mai mult grijă de ei). Acest lucru nu se observă prea bine în primele luni, deoarece pe nou-născuţi nu-i deranjează hă fie ţinuţi în braţe de către necunoscuţi şi în general nu devin stresaţi atunci când părinţii îi lasă în grija altora un scurt răatimp. Odată ce încep să zâmbească, bebeluşii vor zâmbi cu gene rozitate oricui, indiferent că este o persoană cunoscută sau una necunoscută.**1** Pe măsură ce cresc, se observă însă semne tot mai clare de ataşament şi preferinţă a bebeluşilor pentru cei care se ocupă cel mai mult de ei.

În momentul în care învaţă să se târască, ei îşi manifest* ataşamentul faţă de părinţi urmându-i şi căutând permanent păstreze contactul cu ei. Dacă părinţii stau într-un loc, bebeluşii îi folosesc de regulă ca pe o bază sigură din care pot porni să exploreze, întorcându-se la intervale regulate pentru a se asigur 11 că n-au pierdut contactul cu ei.**2**

Cele două aspecte ale ataşamentului care au beneficiat de atenţia majorităţii psihologilor sunt teama de persoanele necivnoscute şi rezistenţa la separarea de părinţi. Termenii oficiul! folosiţi pentru aceste temeri sunt „anxietate produsă de prezenţa străinilor” şi „anxietate produsă de separare”. Iată cum le descriu o mamă:

Primele semne au apărut la exact şase luni.

Până atunci, oricine îl putea lua în braţe. Puteam să-l las cu cineva fără nicio problemă. Când avea şase luni, am fost cu copilul la un seminar, iar nişte persoane trebuia să aibă grijă de el, dar a plâns permanent. Atunci am încetat să-l mai las cu altcineva în momentul în care plângea, însă lucrurile au mers din rău în mai rău. Până la urmă era de ajuns doar să-l atingă cineva în timp ce-l ţineam în braţe, şi el începea să plângă. Sau dacă un necunoscut doar vorbea cu el, începea să plângă. Am ajuns să nu-l mai pot lăsa o secundă cu altcineva. Pur şi simplu plângea de fiecare dată când nu mă aflam lângă el.

Anxietatea produsă de separare apare de obicei pe la vârsta de şase-opt luni, atinge maximul între 13 şi 15 luni şi începe să iCftdă după un an şi şase luni. Este prezentă totuşi adeseori şi după vârsta de doi ani.**3** Psihologii considerau în trecut că bebeluşii să ataşează de o singură persoană (de regulă mama), dar ludiile arată că ataşarea de mai multe persoane este nu numai posibilă, ci şi un lucru foarte obişnuit.

În urma unui studiu extins al formării relaţiilor de ataşament la sugari, s-a ajuns la concluzia că nu toţi bebeluşii au manifestat anxietate la separarea de mamele lor. Unii bebeluşi au părut a fi mai ataşaţi de taţi sau de bunici. O treime dintre bebeluşii studiaţi au manifestat anxietate la separare faţă de mai Itmite persoane de îndată ce aceasta a început să apară. Bebeluşii se pot ataşa de oricine le acordă atenţie, indiferent că persoana respectivă îi hrăneşte sau

nu-i hrăneşte, ori are sau n-are grijă de ei într-un mod oarecare.**4** în tribul pigmeilor Efe din Zair, lugarii petrec până la jumătate din timp cu alte persoane decât OU mama lor şi chiar sunt alăptaţi de alte femei.**5** în societatea occidentală, sugarii din familiile cu doi părinţi se ataşează de Comportament de amândoi.**6** Ataşarea de fraţi devine mai evidentă atunci când sugarii se află într-o situaţie neobişnuită. Ei sunt de regulă mai puţin emoţionaţi atunci când este prezent şi un **hote** mai mare.**7**

Studiile au arătat o creştere a nivelului de cortizol din salivă tuire indică o reacţie psihologică la stres) Ia bebeluşii de nouă Uni care au fost despărţiţi pentru scurtă vreme de mamele lor şi Imiţi cu o persoană insensibilă. Această creştere n-a fost însă la tal de mare dacă bebeluşii au fost lăsaţi cu o persoană grijulie, Itmsibilă.**8**

Anxietatea produsă de prezenţa străinilor este teama provoOBtă de încercările unei persoane necunoscute de a interacţiona OU bebeluşul, chiar dacă acesta este posibil să stea în poala imunei. Studiile arată că majoritatea bebeluşilor normali manifrută la un moment dat o oarecare teamă de străini în primii doi ani de viaţă. Ea apare în prima jumătate a celui de-al doilea an, la fel ca anxietatea produsă de separare, dar de regulă nu durează la fel de mult. Ea scade treptat în timpul celui de-al doilea an şi de obicei dispare cu totul până la împlinirea

vârstei de doi ani, Bebeluşii care manifestă anxietate în prezenţa străinilor le zâmbesc numai persoanelor care au grijă de ei şi pe care-i cunosc, Când se apropie un străin care încearcă să interacţioneze, de regulă bebeluşii se uită fix la el, se încruntă, îi întorc spatele yl chiar plâng.**9**

Atât anxietatea produsă de separare, cât şi cea produsă de prezenţa străinilor au fost observate la bebeluşi aparţinând unor societăţi diferite, inclusiv la cei din Guatemala, Uganda, la indienii Hopi din America de Nord şi la copiii crescuţi în kibuţurile din Israel. Aceste temeri sunt prezente la bebeluşii crescuţi exclusiv acasă, ca şi la cei care sunt duşi la creşă.**10**

Bebeluşii nu-şi manifestă la fel anxietatea la separare şi la prezenţa străinilor, iar intensitatea celor două stări de teamă nu este întotdeauna aceeaşi. Majoritatea oebeluşilor normali manifestă însă fie o anxietate la separare, fie o teamă faţă de străini (fie şi una, şi alta) la un moment dat în primii doi ani de viaţă, Este important să vă daţi seama când se intră în această etapă M dezvoltării şi să vă comportaţi în aşa fel încât să contribuiţi lss evoluţia emoţională a bebeluşului dumneavoastră, aşa cum ac? arată în secţiunile următoare ale acestui capitol.

De ce încep bebeluşii să manifeste anxietate la separare şi teamă faţă de străini?

Ataşamentul a făcut obiectul multor studii. Există numeroaars date care arată că atât anxietatea produsă de separare, cât şi ce» produsă de prezenţa străinilor sunt fenomene normale care apar la bebeluşii sănătoşi şi nu indică un comportament deviant sau o patologie. Bebeluşii crescuţi în instituţii cu personal insuficient nu manifestă nici anxietate la separare, nici teamă faţă de străini şi se comportă la fel, acceptând pe toată lumea. Acest lucru îl alarmează pe psihologi**”.**

În cunoscutul studiu realizat de Mary Ainsworth asupra ataşamentului şi comportamentului de explorare al bebeluşilor de un an aflaţi într-un loc necunoscut (studiul „Situaţiei Neobiy nuite”), ea a constatat că există o relaţie clară între ataşamentul bebeluşului şi calitatea interacţiunii mamă-copil în primul an dl? viaţă.**12** Bebeluşii ale căror mame au reacţionat la semnalele lor, s-au arătat disponibile faţă de ei, nu i-au deranjat inutil şi **au** arătat bunăvoinţă au manifestat un ataşament evident faţă de acestea într-un loc necunoscut. Ei le foloseau ca pe o bază dă siguranţă din care porneau să exploreze. Majoritatea acestor bebeluşi manifestau o oarecare nelinişte şi plângeau atunci când mama pleca din încăpere pentru câteva minute (chiar dacă acolo»e afla un alt adult), şi se agăţau cu

putere de ea când wc întorcea. Aceşti bebeluşi simţeau în mod evident lipsa propriilor mame. Autorii i-au numit bebeluşi „solid ataşaţi” şi au stabilit cât acesta este comportamentul normal, sănătos al sugarilor de 12 luni.

Bebeluşii din acest studiu care au beneficiat de mai puţin A sensibilitate din partea mamei au manifestat diverse deviaţii de la acest comportament, în funcţie de felul în care îi tratau mamele de obicei. Cei ale căror mame au avut tendinţa să-i ignore (I să-i respingă au prezentat cel mult o tendinţă redusă de a căuta apropierea sau contactul cu acestea. Când mamele lor îi luau în braţe, ei nu se agăţau ori nu se opuneau când erau lăut[3] ţi jos. Aceşti bebeluşi nu manifestau nicio nelinişte atunci când mama lor îi lăsa cu un necunoscut, iar la întoarcerea ei, o evitau sau o ignorau. Bebeluşii respectivi au fost numiţi „anxinşi/evitanţi”, iar Ainsworth a considerat acest comportament o formă de ataşament nesigur, chiar dacă bebeluşii au părut a fi Independenţi.

Bebeluşii dintr-o altă categorie, numiţi „anxioşi/rezistenţi”, MU părut a fi extrem de anxioşi şi de „lipicioşi”, ei neexplorând ftmrte mult noul mediu. Aceştia plângeau foarte mult atunci OAnd mama îi părăsea, dar păreau că nu pot fi consolaţi la întoarcerea ei, manifestând o reacţie de furie la adresa ei şi agăţându-se în acelaşi timp de ea. Mamele acestor bebeluşi dăduseră dovadă de inconstanţă în reacţiile lor faţă de nevoile

3 In cadrul studiilor longitudinale, subiecţii sunt supuşi observării în tftod repetat pe parcursul unei perioade, (n. trad.)

acestora pe durata primului an de viaţă.

Potrivit interpretării date în general acestui studiu de către iwcctători, calitatea interacţiunii mamă-sugar influenţează comportamentul de ataşare al bebeluşului. O ataşare puternică, sănătoasă apare la bebeluşii care au o relaţie profundă, plăcută cu 0 mamă sensibilă care reacţionează prompt la nevoile lor. Studii **mai** recente au arătat că sugarii proveniţi din mame deprimate nu se ataşează atât de bine ca bebeluşii proveniţi din mame fără probleme, probabil din cauză că mamele deprimate sunt inconstante în satisfacerea nevoilor bebeluşilor proprii.**13**

În urma studiilor longitudinale*, s-a constatat că atitudinea bebeluşilor aflaţi într-o Situaţie Neobişnuită la vârsta de 12 luni anticipează adaptarea socială şi emoţională de mai târziu. Într-un studiu efectuat asupra unui număr de peste 200 de copii cărora li se cunoştea „povestea” ataşării, cei etichetaţi „solid ataşaţi” ca sugari în Situaţia Neobişnuită s-au deosebit în mare măsură la vârsta de 4 – 5 ani de cei etichetaţi „anxios ataşaţi”.**14** Copiii ataşaţi solid erau mai curioşi, mai încrezători, mai independenţi, mai apţi pentru relaţii sociale, mai siguri pe sine, mâinile*” tău mai multă empatie, aveau o tendinţă mai mare de a fi lideri şi aveau prieteni mai mulţi. De asemenea, ei se implicau mai de* în jocuri bazate pe imaginaţie. Un interes deosebit pentru cer* cetători l-au prezentat sugarii etichetaţi „anxioşi/e vitanţi” în situaţia

Neobişnuită. La vârsta de 4 – 5 ani, aceşti copii erau un* suzi sau ostili, căutau să atragă atenţia într-un mod inadecvat, dar de obicei nu cereau ajutor atunci când se loveau sau Emil dezamăgiţi. Mai mult, făceau victime în rândul celorlalţi copii, isM victimele lor erau adeseori alţi copii ataşaţi anxios. Aceste difo* renţe frapante au persistat pe măsură ce copiii au crescut. Copiii de 11 ani care fuseseră solid ataşaţi ca sugari aveau mai mulţi prieteni decât cei care fuseseră ataşaţi anxios.**15**

Acest studiu indică faptul că ataşarea puternică faţă di mamă şi dependenţa de aceasta la vârsta pruncie constituie UA semn bun al dezvoltării ulterioare, în vreme ce un sugar evitării sau rezistent reprezintă un motiv de îngrijorare. Este păcat că multe societăţi occidentale acordă o atât de mare importanţă independenţei şi încrederii în sine, cu alte cuvinte, chiar trăsăt Urilor manifestate de sugarii „evitanţi” din Situaţia Neobişnuită. Aceştia sunt sugarii care dezvoltă mai târziu cele mai grave probleme de comportament şi care ironia face să nu devină preşco* lari independenţi şi siguri pe sine.

Întreaga chestiune a anxietăţii produse de separare şi a fricii de străini poate fi analizată dintr-un punct de vedere evoluţlo» nist. Psihanalistul britanic John Bowlby a fost prima persoană care a folosit termenul „ataşare” pentru a reda legătura bebelu* şului cu mama lui, crezând că aceasta reprezintă o adaptare blo*

logică menită să asigure supravieţuirea. El considera că manifcih ţări ale bebeluşilor precum agăţarea, zâmbetul, urmărirea şi protestul în timpul perioadelor de separare sunt „comportamente **de** ataşare” programate genetic, menite să asigure apropierea faţă de mamă. Bebeluşii cu un comportament de ataşare puternic beneficiau de mai multă căldură, de o protecţie mai mare, de mai multă hrană şi atenţie, şi deci supravieţuiau în mai mare mă sură decât cei cu un comportament de ataşare slab. Datorită faptului că apropierea de mamă este necesară pentru supravleţuire, Bowlby susţinea că aceasta le produce bebeluşilor senir mente de siguranţă şi bucurie. Invers, separarea de mamă pont* duce la anxietate, supărare şi depresie.**16**

Probabil că nu este o pură coincidenţă faptul că anxietate* produsă de separare apare cam în acelaşi moment în care sugarii învaţă să se târască, în a doua jumătate a primului an di viaţă. Într-o specie cu mulţi răpitori, cum erau strămoşii noştri preistorici, ar fi fost foarte periculos ca cei mici să rătăcească d* acolo până colo singuri. Un ataşament puternic faţă de mamă, însoţit de teama de a fi despărţit, ar fi apărut datorită importai!

(îi sale pentru supravieţuire. Deşi probabilitatea ca răpitorii să-i atace pe bebeluşi a scăzut considerabil, specia noastră este totuşi produsul evoluţiei sale, noi fiind programaţi genetic să avem utilul de viaţă al vânătorului-

culegător. Ceea ce cândva avea o Importanţă capitală pentru supravieţuire bebeluşii de astăzi realm t sub forma unor nevoi reale. Poate că de aceea chiar şi o acurtă separare de mama lor le semnalează bebeluşilor de azi un pericol şi declanşează o reacţie psihologică de stres.

O altă explicaţie a anxietăţii produse de străini şi de separate o dă teoria comunicării.**17** Părinţii şi bebeluşii dezvoltă forme variate de comunicare unii cu alţii, multe dintre acestea fiind lion verbale. Dumneavoastră învăţaţi să vă daţi seama când bebeluşului îi este foame, când este obosit sau supărat; vă daţi «rama după înfăţişare când îl deranjează scutecul murdar sau re expresie facială afişează atunci când se concentrează. Ştiţi ce vrea să spună atunci când arată spre bufetul din bucătărie sau încearcă să repete jocul „ascunde cubul” pe care l-aţi jucat împreună ieri. Din clipa în care bebeluşul a ajuns la o asemenea înţelegere intimă cu dumneavoastră, orice străin i se va părea că Vorbeşte o altă limbă. Acest lucru trebuie să fie foarte frustrant şi înfricoşător pentru el. De fapt, străinii nu-i înfricoşează de obicei pe bebeluşi atât timp cât aceştia nu încearcă să comunice OU ci într-un fel oarecare. Bebeluşii preferă să se afle în compania unor persoane pe care le cunosc şi cu care se înţeleg. Dacă ei ar putea vorbi şi ar fi lesne înţeleşi de către ceilalţi, dependenţa tir cei care le poartă de grijă n-ar mai fi atât de puternică. Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care atât teama de străini, rât şi anxietatea produsă de

separarare se reduc după vârsta de 18 luni, când majoritatea bebeluşilor încep să vorbească.

La toate acestea se adaugă faptul că, până pe la vârsta de 18 luni, bebeluşii nu au capacitatea de a înţelege că părinţii lor**ân** vor întoarce întotdeauna, chiar dacă li se explică acest lucru. Kl n-au cum să vizualizeze un eveniment viitor şi nu prea au noţiunea timpului. Cuvintele „curând” şi „în câteva ore” nu înseamnă nimic pentru ei. Bebeluşii ştiu doar că părinţii sunt plecaţi, iar acest fapt îi îngrozeşte.

Cum îl pot ajuta pe bebeluşul meu a se ataşeze solid?

O cerinţă fundamentală a formării unei relaţii de ataşament săhâtoase este aceea că bebeluşii trebuie să se afle într-un raport continuu şi previzibil cu cel puţin o persoană. Această primă irlaţic de dragoste va constitui baza tuturor relaţiilor viitoare. Ducă un bebeluş ar trebui să fie îngrijit de o altă persoană în Urcare zi a vieţii lui, i-ar fi extrem de greu să formeze o relaţie stabilă, de încredere ca adult. Adulţii care au trecut dintr-o casă de adopţie în alta atunci când au fost copii mici întâmpină mari greutăţi în formarea unor relaţii durabile, bazate pe iubire şi încredere. În trecut, ei erau etichetaţi ca fiind „lipsiţi de afecţiune”.**18** Astăzi, psihologii spun că aceşti oameni suferă de o „tulburare de ataşament”.

Chiar şi despărţirile de scurtă durată pot fi traumatizant.0 pentru bebeluşi, prin urmare

încercaţi să nu vă despărţiţi de bebeluşul dumneavoastră mai mult de o zi, mai ales în primii doi ani. Dacă trebuie să staţi departe de el, încercaţi să găsiţi alte persoane cunoscute lui care să aibă grijă de el şi care să fie pline de bunăvoinţă şi sensibilitate.

Dacă veţi evita să vă despărţiţi de prea multe ori de bebelti, veţi răspunde la plânsul lui, vă veţi strădui să-i satisfaceţi nevoile şi veţi urma recomandările din această carte, el se va ataş» probabil solid de dumneavoastră.

Acceptarea stărilor afective ale bebeluşului constituie un factor important al ataşării sănătoase, deoarece bebeluşii nu ne pot simţi cu adevărat acceptaţi dacă sentimentele lor cele mul profunde sunt permanent ignorate, negate sau reprimate. Ţineţi minte că nu orice plâns indică o nevoie imediată. Timp tome ale unei ataşări uşor nesigure, precum agăţarea determinată de nelinişte, actele agresive sau independenţa precoce, pot apărea atunci când părinţii ignoră permanent plânsetele bebeluşilor sau îi distrag de la plâns atunci când simt nevoia să plângă. Nu numai că aceşti bebeluşi vor suferi din cauza acumulării tensiunilor care trebuie eliminate într-un fel, dar ei vor începe şi simtă că o parte a fiinţei lor a fost respinsă. Până la urmă ei vor învăţa să-şi reprime sentimentele dureroase cu scopul de a 11 iubiţi şi acceptaţi.

În Occident, în societăţile industrializate, se aşteaptă cu părinţii să-i încurajeze pe copii să devină independenţi încă de la o vârstă fragedă,

descurajând ataşarea şi dependenţa. Părinţii sunt făcuţi uneori să se simtă necorespunzători atunci când copilul lor este foarte ataşat de ei şi mândri atunci când acesta manifestă o independenţă mai mare. Oamenii comentează adeatv ori admirativ: „Uite ce independent este bebeluşul acela î „Din păcate, n-am auzit vreodată pe cineva spunând aprobator: „Uita ce ataşare sănătoasă, solidă manifestă bebeluşul acela!” înde pendenţa este considerată ceva extraordinar mai ales la băieţel, în detrimentul sănătăţii lor emoţionale. Potrivit definiţiei date da cercetători ataşamentului solid, peste jumătate dintre bebeluşi sunt solid ataşaţi la vârsta de 12 luni. Cercetătorii nu fac m-a distincţie între diferitele grade de ataşare solidă. După observaţiile mele, puţini copii, şi mai ales puţini băieţi beneficiază de 0 apropiere fizică şi sufletească adecvată pe măsură ce cresc. Da fapt, majoritatea copiilor de ambele sexe tânjesc după afecţiune, dar învaţă să-şi reprime această nevoie. Copiilor care sunt cil mlevărat solid ataşaţi de părinţi le place să-i îmbrăţişeze şi să-i ut l lângă la piept *pe tot parcursul adolescenţei.* De asemenea, se imt bine atunci când plâng în prezenţa lor, dacă simt nevoia să facă acest lucru, chiar şi după ce au crescut, ştiind că vor fi acceptaţi şi ascultaţi.

Interesant este faptul că cercetătorii au constatat că există o Corelaţie între „povestea” ataşării părintelui (rezultată dintr-un Interviu luat acestuia) şi situaţia copilului din acest punct de vedere.**19** Adulţii care au fost ei înşişi ataşaţi solid de părinţii lor tind să aibă copii ataşaţi solid de ei,

pe când cei ataşaţi nesigur de propriii părinţi tind să aibă copii care manifestă tipare asemănătoare de ataşare nesigură. Este logic, căci noi tindem să copiem modelele de rol atunci când devenim părinţi. Aceste tipare se pot schimba de la o generaţie la alta, dar aceasta înseamnă ce adulţii să devină conştienţi de felul în care au fost răniţi pe vremea când erau copii şi să vorbească despre durerea şi furia lor în loc să le nege şi să le reprime. Este mai sănătos să admiţi deschis faţă de tine însuţi că părinţii au făcut greşeli şi că te-au i anit decât să pretinzi că aceştia au fost perfecţi.

Este normal ca manifestările de ataşament să sporească în momentele de stres. Să nu vă mire dacă bebeluşul dumneavoastră se opune separării cu mai multă tărie atunci când este bolnav sau îl doare ceva. O schimbare majoră, cum ar fi mutarea într-o altă locuinţă sau o călătorie împreună cu familia, poate muza şi ea creşterea temporară a manifestărilor de ataşament.

Propriul dumneavoastră stres poate afecta de asemenea ataşamentul bebeluşului. Din păcate, el va avea nevoie de mai mult rontact şi de mai multe asigurări din partea dumneavoastră nhiar atunci când veţi fi cel mai puţin pregătită să i le oferiţi. Din această cauză pot apărea sentimente de nesiguranţă. De fapt, cercetătorii au constatat că ataşamentul unui copil poate deveni luni nesigur dacă familia trece printr-o perioadă de stres determinată de şomaj, sărăcie, boală sau conflicte între adulţi.**20** Dacă eunteţi stresată, încercaţi pe cât posibil să apelaţi la sprijinul ttllor

persoane, deoarece astfel veţi putea să fiţi mai atentă şi mai «ensibilă faţă de copilul dumneavoastră. Acest lucru îl va ajuta să se simtă solid ataşat în ciuda greutăţilor pe care le întâmpinaţi.

REALIZAREA UNUI ATAŞAMENT FERM

De bebeluş trebuie să se îngrijească aceleaşi persoane.

Asiguraţi o bună apropiere fizică, inclusiv noaptea.

Evitaţi despărţirile mai mari de o zi.

În timpul despărţirilor, asiguraţi-vă că bebeluşul se află în grija unei persoane cunoscute, pline de bunăvoinţă.

Satisfaceţi cu promptitudine nevoile bebeluşului.

Interacţionaţi cu bebeluşul dumneavoastră cu multă dragoste şi atenţie.

Nu-l lăsaţi niciodată să plângă singur.

Lăsaţi-l să plângă ca să scape de stres, ţinându-l în acelaşi timp în braţe, arătându-i că-l înţelegeţi şi că-l ascultaţi.

Nu-l pedepsiţi niciodată, nu-l loviţi, nu-l scuturaţi şi nu ţipaţi la bebeluş.

Dacă sunteţi stresată, apelaţi la cineva care să vă ajute.

Dacă bebeluşul dumneavoastră este ataşat nesigur sau dac A adoptaţi un bebeluş care nu a

avut ocazia să dezvolte un ataşament sănătos, este posibil ca el să se ataşeze ferm. Probabil însă că nu va fi suficient să-l iubiţi şi să răspundeţi pur şi simplu nevoilor sale. Va trebui de asemenea să pe treceţi mult timp alături de bebeluş în timp ce el plânge, deoarece copiii ataşaţi nesigur nu pot iubi şi nu pot avea deplină încredere în cineva până când nu scapă de durerea sufletească din trecut în prezen ţa unui martor care îi înţelege. Unii părinţi care adoptă alţi bebeluşi ori copii mici spun că aceştia plâng imediat, în vreme ce alţii constată că bebeluşii trec printr-o perioadă în care manifestă un comportament liniştit, docil, urmată însă de plânsete şi ac* ce se defurie din momentul în care se simt în siguranţă şi iubiţi.

Cum îmi pot ajuta bebeluşul să se simtă bine în prezenţa unei alte persoane care va avea grijă de el?

Cel mai bun mod de a-l ajuta pe bebeluş să se simtă bine în pre* zenţa unei alte persoane este să-i permiteţi să interacţioneze cu aceasta în mai multe rânduri de faţă cu dumneavoastră. Ea tu important să-l lăsaţi pe el să preia iniţiativa şi să procedeze în ritmul său. Dacă noua persoană încearcă să-l ţină în braţe sau să se impună în vreun fel în relaţia cu bebeluşul dumneavoastră, ori dacă plecaţi înainte ca el să fie pregătit, este posibil ca lui să i se facă frică, iar procesul să trebuiască să fie reluat. Exemplul următor ilustrează felul în care bebeluşii iniţiază

interacţiunilfi cu străinii atunci când sunt pregătiţi să facă acest lucru:

Când băiatul meu avea zece luni, am fost la o întâlnire între familişti. Erau multe persoane de toate vârstele, care stăteau de jur-împrejur pe podea într-o încăpere spaţioasă. Băiatul a stat ceva timp la început în poala mea, refuzând să se mişte sau să interacţioneze cu cineva. Când necunoscuţii încercau să-l atingă sau să interacţioneze cu el, băieţelul meu se întorcea şi se agăţa de mine. După o vreme, s-a târât la câţiva metri de mine, dar s-a întors imediat, aşezându-mi-se din nou în poală pentru un alt răstimp. Apoi s-a târât ceva mai departe uitându-se permanent spre mine ca să vadă dacă mai sunt acolo. S-a întors la mine şi s-a depărtat de mine târându-se de mai multe ori, mergând de fiecare dată puţin mai departe. Apoi a început să se târască spre alţi oameni, atingându-i şi iniţiind interacţiuni. După aproape două ore, ajunsese să-i placă de-a binelea să se mişte prin toată încăperea şi să le permită celorlalte persoane să interacţioneze cu el. Atunci când a avut timpul şi libertatea de a se familiariza în felul său, el a devenit foarte prietenos şi interesat de ceilalţi. Sentimentul său de siguranţă a fost dat de faptul că eu nu inam mişcat din poziţia pe care o aveam pe podea şi de acela că celelalte persoane nu l-au forţat să interacţioneze cu ele înainte ca el să fie pregătit.

Fiecare bebeluş are modul lui de a se obişnui cu o persoană turnă. Unul se poate ascunde în spatele părintelui său, scoţând (lin când în când

capul ca să vadă dacă străinul se uită la el. Acesta este un bun prilej ca străinul să înceapă să se joace weucu-bau” cu el. Un alt bebeluş poate începe să arunce cu jucăriile în persoana necunoscută. Aceasta ar putea arunca jucăriile înapoi sau ar putea face comentarii despre fiecare jucărie. Treptat, bebeluşul se va apropia de noua persoană. Este bine să nu părăsiţi încăperea în timpul primelor întâlniri cu o asemenea persoană dacă nu sunteţi sigură că bebeluşul se simte în deplină nignranţă. Odată ce bebeluşul îi permite acesteia să-l atingă şi să»r joace cu el, puteţi încerca să ieşiţi din încăpere pentru câteva dreunde, după ce-i veţi fi explicat copilului că vă veţi întoarce imediat. Dacă despărţirea respectivă nu provoacă stres, puteţi lltccrca să lipsiţi câteva minute. Apoi puteţi mări treptat durata absenţei dumneavoastră.

Chiar şi atunci când bebeluşul s-a obişnuit cu un babysitter, copilul poate simţi nevoia să staţi cu el câteva minute după dosirea acestuia, în loc să plecaţi imediat. Durata acestui interval de timp va fi mai mare dacă vă lăsaţi copilul într-un alt loc, nu acasă la dumneavoastră. Este important să nu vă grăbiţi şi «A aşteptaţi până când bebeluşul se simte bine, iar după aceea **dă** plecaţi.

Unele persoane se simt foarte deranjate în momentul în care bebeluşii le resping primele încercări de interacţiune. Este neplăcut să fii respins, căci acest lucru poate declanşa amintiri din copilărie legate de atitudini de respingere. Deşi observarea puternicului ataşament al unui

bebeluş îi poate face pe adulţi să nu **dn** simtă bine, aceasta nu justifică împingerea bebeluşilor în hmţele străinilor înainte ca micuţii să fie pregătiţi să ajungă acolo. De fapt, aceasta nu va face decât ca bebeluşul să vrea să se agaţe şi mai puternic de părinţii lui. Nu puteţi forţa procesul de creştere şi de dobândire a independenţei. Adulţii care const deră necesar să-i oblige pe bebeluşi să-şi depăşească limitele în această privinţă s-ar folosi, atât ei înşişi, cât şi familiile lor, prin faptul că ar afla de unde anume provin sentimentele lor de urgenţă. Este extrem de important ca bebeluşii să fie lăsaţi să are dezveţe singuri de dependenţele lor şi să se aventureze mai de parte atunci când se simt pregătiţi să facă acest lucru. A-i influenţa în această privinţă înseamnă a refuza să le acordaţi încrc derea, respectul şi siguranţa pe care le merită.

Unii părinţi încearcă să evite o scenă lacrimogenă plecând atunci când bebeluşul este întors cu spatele sau este ocupat cu o jucărie. Nu recomand această metodă pentru că poate duce de apariţia unor probleme mai târziu. Bebeluşul dumneavoastră vr observa repede că aţi plecat şi se va simţi inevitabil trădat. Dară acest lucru se întâmplă de mai multe ori, s-ar putea ca el să în ceapă să creadă că lumea este imprevizibilă şi să-şi piardă încrc derea în dumneavoastră sau să capete frica de a fi abandonat.

De aceea este bine să-i explicaţi totul bebeluşului dumner voastră încă de la naştere. Spuneţi-i că veţi pleca, când vă propuneţi să vă

întoarceţi şi cu cine va rămâne el. Pentru a-l ajutw să înţeleagă, îi puteţi explica lucrurile raportându-vă la experienţa bebeluşului, de pildă folosind expresii precum „la ora somnii lui de prânz”, „la vremea mesei de prânz”, „când dormi” sau „mă voi întoarce ca să te hrănesc”. Deşi la început bebeluşul s-ar pune tea să nu le înţeleagă, este mai bine să-i daţi prea multe decât prea puţine explicaţii, pentru că nu puteţi şti cu exactitate când anume va începe el să înţeleagă.

Dacă vă gândiţi să puneţi pe altcineva să aibă grijă de bebe luş în vreme ce acesta doarme, este de asemenea înţelept să i pregătiţi pentru aceasta, chiar dacă nu sunt şanse ca el să veul A vreodată acea persoană. Dacă însă nu l-aţi pregătit şi se trezeşte, se poate ca el să se opună a mai merge la culcare în viitor ţie teamă că dumneavoastră îl veţi părăsi. Este mai bine ca babysit terul să sosească înainte ca bebeluşul să adoarmă, astfel încât să nu fie surprins că găseşte pe altcineva acolo dacă se trezeşte.

Dacă apare o situaţie neprevăzută în care un necunoscut trebuie să aibă grijă de bebeluşul dumneavoastră, este mai bine ca acesta să vină în casa dumneavoastră decât să ia copilul la el acasă. Prezenţa unui frate mai mare poate contribui şi ea la mic şorarea traumei. Dacă bebeluşul plânge, babysitterul trebuie să i lase şi să-l încurajeze să plângă, fără a încerca să-l distragă. 1 ÎA trebuie să-i explice bebeluşului, indiferent cât de micente acesta, unde vă aflaţi dumneavoastră şi când vă veţi întoarce.

Când bebeluşul este din nou cu dumneavoastră după o «I tuaţie traumatizantă, să nu fiţi surprinsă dacă se arată furios pe dumneavoastră. Este o reacţie normală şi sănătoasă. Încercaţi să-i acceptaţi plânsul şi accesele de furie, care se pot produce timp de mai multe săptămâni chiar şi după o scurtă despărţire, pentru că bebeluşul Eire nevoie să-şi exprime teama, durerea şi furia pentru faptul de a fi fost părăsit. Se poate ca el să se agaţe mai mult de dumneavoastră şi să se opună o rezistenţă înverşunată la despărţire, lucru care este foarte normal. Este important să ţineţi minte că bebeluşii se pot vindeca singuri de efectele experienţelor traumatizante. Această situaţie poate fi însă evitată clacă vă familiarizaţi treptat bebeluşul cu câteva persoane încă de la naştere, astfel încât el nu va fi prea traumatizat dacă se va întâmpla ceva neaşteptat care vă va obliga să vă despărţiţi de el.

Dar dacă bebeluşul meu refuză să stea cu altcineva după ce s-a ataşat de mine?

Unii bebeluşi par să nu poată stabili o relaţie bazată pe încredere cu o altă persoană şi refuză să fie despărţiţi de mamele lor chiar şi pentru un minut. Aceşti bebeluşi refuză chiar să stea cu taţii «au cu bunicii lor pe care-i cunosc încă de la naştere. Dacă bebeluşul dumneavoastră manifestă această formă extremă de anxietate produsă de separare, vă recomand să ţineţi seama de următoarele cinci explicaţii posibile.

Persoana care are grijă de el nu este afectuoasă şi sensibilă

Bebeluşul dumneavoastră refuză să fie părăsit poate pentru că «imte că persoana respectivă nu este capabilă să-i acorde o atenţie corespunzătoare. Bebeluşii obişnuiţi cu o îngrijire de bună calitate, atentă nu vor accepta o îngrijire de calitate mai slabă. Mulţi părinţi constată că bebeluşii lor se însufleţesc imediat în prezenţa anumitor persoane, dar par să nu se simtă niciodată bine în prezenţa altora. Puteţi să vă bazaţi pe aprecierea bebeluşului dumneavoastră când este vorba să aflaţi care persoană este potrivită să aibă grijă de el şi care nu este.

Bebeluşul dumneavoastră se simte stresat

Orice stres contribuie la creşterea nevoilor de ataşare ale bebeluşului. Vă puteţi aştepta ca despărţirile să fie mai dificile dacă bebeluşul se simte rău sau obosit, ori dacă în familie există o st are de încordare cauzată de factori precum boala, decesul, problemele financiare sau conflictele dintre soţi. Fireşte că bebeluşul va fi mai ataşat de dumneavoastră şi mai rezistent la separare în orice fel de situaţie nouă cum ar fi o călătorie sau în urma mutării într-o casă nouă. Vă puteţi aştepta la un asemenea comportament şi în urma dezastrelor naturale de genul cutremurelor,

Inundaţiilor şi incendiilor. Dacă locuiţi într-o zonă cu o rată înaltă a criminalităţii sau într-o ţară aflată în război, este absolut normal ca bebeluşul să se opună despărţirii de dumneavoastră.

Bebeluşul dumneavoastră simte nevoia să plângă din cu totul alte motive

O altă explicaţie posibilă a formei extreme de manifestare a anxietăţii produse de separare este aceea că bebeluşul poate pur şi simplu simţi nevoia de a plânge, chiar dacă aceasta pare a semăna foarte bine cu o anxietate de separare. Poate că el nu plânge suficient în prezenţa dumneavoastră pentru că tindeţi să-l distrage şi de la cea ce simte. În acest caz, eforturile dumneavoastră de distragere vor acţiona pentru el ca nişte comportamente de control care îi vor reprima sentimentele. Aşa cum am arătat în capitolul 2, bebeluşii învaţă să-şi reprime plânsul prin intermediul atitudinilor repetitive numite comportamente de control. Bebeluşul dumneavoastră îşi poate forma diverse comportamente de control în funcţie de felul în care reacţionaţi la plânsetele lui. Dacă încercaţi în mod repetat să-l opriţi pe bebeluş din plâns alăptându-l ca să-l „consolaţi” (în loc să-l ţineţi în braţe plină de iubire şi să-l lăsaţi să-şi continue plânsul), sânii dumneavoastră vor deveni probabil obiectul comportamentului de control al bebeluşului. Prin urmare el va părea că are nevoie de prezenţa dumneavoastră permanentă, iar

contactul cu dumneavoastră (chiar şi fără alăptare) îl va face să-şi reprime nevoia de a plânge.

Aceste comportamente de control pot fi văzute ca manifestări deformate ale ataşamentului. Bebeluşii se ataşează de obiecte sau părţi ale corpului (o pătură, degetul cel mare de la mână, sânii mamei), nu însă de întreaga persoană într-un mod sigur. Ca atare, aceste manifestări deformate ale ataşamentului împiedică adevărata apropiere, precum şi ataşarea şi dezvoltarea sănătoasă a copilului. Pe lângă faptul că bebeluşul se agaţă tot timpul de părinţi, posibila reprimare a plânsului acestuia poate fi indicată şi de lipsa dorinţei de a se juca singur şi desele treziri din timpul nopţii.

Dacă credeţi că trupul sau comportamentul dumneavoastră ar putea fi obiectul unui comportament de control al bebeluşului dumneavoastră, acest fapt ar explica rezistenţa lui înverşunată faţă de separare, în realitate fiind pur şi simplu vorba despre nevoia de a plânge. În loc să-l alăptaţi sau să-l legănaţi ca să-l consolaţi, puteţi încerca să ascultaţi mai mult şi să „liniştiţi” mai puţin. Dacă nu vă displace să procedaţi astfel, aţi putea ruga o persoană cunoscută să vă ţină în braţe bebeluşul în timp ce dumneavoastră staţi în cameră, chiar dacă acesta ar putea protesta şi plânge. Următorul pas ar fi ca dumneavoastră să părăsiţi camera. Dacă bebeluşul este cu o persoană cunoscută în care aveţi încredere, puteţi fi sigură că nu este vorba despre un nou

eveniment dureros, ci despre o ocazie ca bebeluşul să se descarce de tensiunile acumulate care nu au nimic de-a face anxietatea produsă de separare. Iată un exemplu:

La vârsta de 15 luni, Amy era foarte ataşată de mama ei.

Ea şi mama ei mă vizitaseră în cinci sau şase rânduri, iar eu reuşisem să interacţionez cu Amy. Îi plăcea acasă la mine, alerga de acolo până acolo cu fata mea (şi ea mică) şi se juca cu jucăriile ei. Eu şi fiica mea fuseserăm acasă la ea de câteva ori. Amy părea să se simtă bine cu mine, dar numai atunci când mama ei era de faţă. Dacă aceasta pleca din cameră, chiar şi numai pentru o secundă, Amy plângea şi fugea după ea. Într-o dimineaţă au venit în vizită, iar mama mi-a spus că Amy stătuse trează o parte a nopţii şi că era agitată şi mânioasă în dimineaţa respectivă (lucru destul de obişnuit). Mama ei luase hotărârea s-o lase pentru prima oară singură cu mine, aşa încât şi-a luat la revedere şi a plecat. Amy a plâns foarte tare vreo 25 de minute, timp în care eu am ţinut-o în braţe şi i-a acordat atenţie. După aceea a început să se joace cu nişte jucării la mine în poală. Joaca ei a fost presărată din când în când cu mai multe reprize de plâns, dar când mama ei s-a întors, o oră mai târziu, Amy se juca singură fericită. După câteva ore, în aceeaşi zi, mama ei m-a sunat la telefon ca să-mi spună că Amy a fost într-o dispoziţie excelentă după ce a ajuns acasă şi n-a mai fost nici plângăcioasă, nici mămoasă. Din acest exemplu reiese clar faptul că Amy simţise

nevoia să plângă încă înainte de a ajunge acasă la mine. În mod obişnuit ea nu plângea în prezenţa mamei sale pentru că aceasta nu-i înţelegea nevoia de a plânge şi nu-i acorda atenţia necesară. Plecarea mamei n-a fost un eveniment dureros, ci pur şi simplu factorul care făcut să se manifeste nevoia de plâns nesatisfăcută. Pentru că eu n-am încercat s-o opresc, ea a reuşit să scape de starea de tensiune plângând atât cât a simţit nevoia.

Dacă bebeluşul se agaţă întotdeauna de dumneavoastră şi refuză să rămână cu tatăl lui sau cu un alt membru al familiei pe care-l cunoaşte încă de la naştere, este posibil ca el să aibă un comportament de control asociat cu corpul mamei lui (presupunând, desigur, că tatăl sau ruda respectivă este o persoană afectuoasă, care poartă grijă de copil). Când băiatul meu avea un an, plângea uneori foarte tare atunci când îl lăsam cu tatăl lui. Părea să mă vrea pe mine, iar îndată ce se găsea în braţele mele înceta să mai plângă. Adesea, tatăl lui îl lua oricum în braţe (când făceam duş, de pildă) şi-l lăsa să plângă atât cât simţea nevoia. După aceea se agăţa mult mai puţin de mine şi era foarte fericit să stea cu tatăl lui. De fapt, aceste reprize de plâns i-au ajutat pe amândoi să stabilească o legătură mai strânsă unul cu celălalt. (Aceasta a fost perioada în care alăptatul a constituit pentru el un comportament de control.) Unii taţi se simt respinşi atunci când copilul lor plânge în timp ce stă cu ei. Nu uitaţi că bebeluşul se poate folosi de această ocazie pentru a-şi satisface nevoia de plâns care nu i-a fost

satisfăcută.)

Bebeluşul dumneavoastră are o reacţie emoţională condiţionată la o traumă anterioară

Situaţia actuală de separare îi poate cauza o suferinţă bebeluşului dumneavoastră din cauza asemănării cu o experienţă traumatizantă din trecut. Când ceva declanşează amintirea unei traume trecute, acest lucru poartă denumirea de reacţie emoţională condiţionată. În mod normal, bebeluşii vor plânge şi se vor vindeca singuri de îndată ce vor fi trecut prin experienţe dureroase, dar dacă nu-şi fac tot plânsul, aceste temeri vor putea apărea în viitor.

Dacă, la un moment dat în trecut, v-aţi lăsat copilul cu persoane străine, fiecare despărţire ulterioară va tinde să stârnească sentimentele pe care el le-a trăit în timpul primei despărţiri (presupunând că n-a reuşit să plângă suficient din această cauză atunci când s-a produs evenimentul respectiv). De fiecare dată când veţi pleca, el îşi va aminti de momentul anterior, când s-a simţit înfricoşat. Acest lucru se va întâmpla chiar dacă bebeluşul va fi lăsat cu o persoană cunoscută; de fiecare dată el va încerca să termine plânsul pe care trebuia să-l termine la vremea respectivă. De fapt, absenţa dumneavoastră poate fi necesară pentru ca el să se vindece de această traumă. Dacă credeţi că se manifestă acest gen de teamă, probabil că bebeluşului îi va prinde bine să fie

lăsat cu cineva foarte cunoscut, în prezenţa căruia să poată plânge până se va fi eliberat complet de vechile şi dureroasele stări sufleteşti. Exact această problemă a apărut când băiatul meu avea doi ani. Iată cum s-a întâmplat şi cum a reuşit el s-o depăşească:

Imediat după a doua lui aniversare, fiul meu a făcut, o dată pe săptămână, obiectul observaţiilor unor studenţi de la universitate care studiau deprinderea limbajului. Eu stăteam în aceeaşi încăpere cu el, dar la un moment dat studenţii au vrut să-l audă vorbind în lipsa mea. Crezând că se va simţi în siguranţă fără mine, i-am spus că mă voi întoarce după puţin timp şi m-am dus într-o altă încăpere de unde-l puteam vedea printr-un geam reflectorizant. La început n-a plâns, dar treptat a părut tot mai supărat, până când în cele din urmă a izbucnit în lacrimi. În acel moment m-am întors la el, dar n-am reuşit să-i acord atenţia necesară pentru ca el să-şi termine plânsul pe care trebuia să şi-l facă. În următoarele două săptămâni a fost foarte mămos, refuzând să fie lăsat cu altcineva, un i măcar cu o mătuşă pe care o cunoştea de la naştere şi de care îi plăcea foarte mult. De fiecare dată când am llioat cât să-l încurajez să plângă cu gândul la acel eveniment traumatizant, a părut a fi extrem de fericit. Plângea mimai când eu plecam. Aşa că l-am lăsat într-o zi cu mâl uşa lui, după ce i-am explicat acesteia situaţia. Ea l-a ţinut în braţe 50 de minute, timp în care a plâns fără întrerupere, După acea zi, a fost din nou fericit să stea cu ea,

ca şi cu celelalte persoane cunoscute care-i purtau de grijă.

Dacă bebeluşul a fost despărţit de mamă la naştere, chim dacă numai pentru câteva ore, situaţia respectivă poate rrpre zenta acea separare iniţială care va tinde să declanşeze starea de anxietate din timpul despărţirilor ulterioare. Toţi copiii adopt aţi nu suferit traume din cauza separării, aşa încât, dacă bebeluşul dumneavoastră este adoptat, fiţi atentă că acest lucru poate influenţa reacţia sa la separare şi la orice situaţie nouă.

Dacă bebeluşul refuza să fie lăsat cu cineva cu care înainte s-a simţit în deplină siguranţă, trebuie să i se fi întâmplat ceva traumatizant ultima oară când a stat cu persoana respectivă sau s-a aflat într-o altă situaţie asemănătoare. Înainte de a-l lăsa din nou cu acea persoană, este bine să determinaţi cauza împotrivirii copilului dumneavoastră, care ar putea merge de la ceva cu totul Inofensiv cum ar fi prezenţa unui câine nou în locuinţa persoanei respective până la ceva mai grav cum ar fi un abuz. Aveţi încredere în bebeluş înainte de a presupune că dumneavoastră ştiţi ce este cel mai bine. Ori poate că atitudinea lui n-are nicio legătură cu persoana care are grijă de el şi care, în ziua respectivă, «-ar putea să poarte pur şi simplu ceva ce-i aminteşte bebeluşului de o asistentă medicală care i-a făcut de curând o injecţie. Dacă guspectaţi o reacţie emoţională condiţionată, poate fi prea copleşitor pentru bebeluş să fie lăsat cu acea persoană înainte de a-

şi fi revenit de pe urma traumei a cărei amintire este declanşată.

Bebeluşul reacţionează la propria dumneavoastră anxietate cauzată de separare

Pentru ca lucrurile să fie şi mai complicate, bebeluşul poate (dinţi starea *dumneavoastră* de anxietate, plângând din cauza ei. Bebeluşii sunt extrem de sensibili la stările sufleteşti ale părinţilor lor, aşa încât ceea ce pare o puternică anxietate produsă de separare copilului dumneavoastră poate fi parţial o reflexie a anxietăţii dumneavoastră.

După opinia lui Bowlby, este normal ca mamele să devină neliniştite atunci când despărţirea de copiii lor durează prea mult, aşa cum este normal ca bebeluşii sa de vină neliniştiţi. Ambii parteneri, mama şi bebeluşul, contribuie la complicata reglare a relaţiilor de ataşare, pentru că amândoi ştiu instinctiv că bebeluşii trebuie să stea aproape de mamele lor pentru a supravieţui şi a se dezvolta într-un mod optim.**21** Este la fel de normal ca taţii, şi oricine este legat de copil, să aibă sentimente asemănătoare.

Totuşi unele mame (sau unii taţi) manifestă o anxietate de separare mai puternică decât cea pe care o manifestă bebeluşii lor şi sunt incapabile să-i părăsească, chiar dacă s-ar putea ca ei să fie foarte bucuroşi că sunt lăsaţi cu persoane cunoscute. În loc să-l ajute pe bebeluş să se adapteze, acest lucru poate frâna dezvoltarea lui.

Anxietatea excesiv de puternică a părinţilor poate fi avea câteva cauze. Unii părinţi îşi fac griji că bebeluşul nu vor fi bine îngrijiţi în absenţa lor. Atât dumneavoastră, cât şi bebeluşul dumneavoastră vă veţi simţi în mod firesc mai bine ştiind că persoana care va avea grijă de copil este afectuoasă, sensibilă şi foloseşte o abordare asemănătoare cu a dumneavoastră. Dacă ezitaţi să-l lăsaţi cu cineva, probabil că bebeluşul va simţi aceasta şi se va opune despărţirii de dumneavoastră. Va trebui poate să instruiţi persoana respectivă şi să-i daţi anumite instrucţii şi informaţii despre felul în care vă ocupaţi de copil, astfel încât să plecaţi de lângă el mai liniştită.

Poate că vă îngrozeşte profund faptul că bebeluşul dumneavoastră va muri dacă nu sunteţi cu el tot timpul. Nevoia de a vă proteja copilul este un lucru normal şi sănătos, şi este important să fiţi conştientă de posibilele pericole la adresa vieţii lui. Dacă însă constataţi că îngrijorarea dumneavoastră afectează comportamentul de explorare sau procesul de individualizare a bebeluşului, anxietatea pe care o aveţi provine probabil de la o traumă suferită în trecut. Poate că aţi suferit de pe urma unei separări traumatizante sau a morţii unei persoane iubite pentru care nu v-aţi manifestat întreaga părere de rău. Din această cauză vă va fi greu să încredinţaţi altor persoane sarcina îngrijirii bebeluşului dumneavoastră chiar şi atunci când acesta nu plânge.

Pe unii părinţi îi bucură faptul că sunt doriţi

de bebeluşul lor şi că acesta are nevoie de ei, mai ales atunci când acest lucru vine în contradicţie cu sentimentele de respingere trăite de ei în copilărie. Dacă părinţii dumneavoastră v-au făcut să simţiţi că nu sunteţi iubită, faptul de a avea un bebeluş foarte ataşat de dumneavoastră vă poate întări părerea bună pe care o aveţi despre propria persoană. Dar dacă deveniţi prea dependentă de această relaţie din dorinţa de a vă face o părere bună despre dumneavoastră, v-aţi putea opune fără să vă daţi seama evoluţiei propriului copil spre independenţă.

Deşi rezistenţa dumneavoastră faţă de separare îşi poate avea originea în propriul trecut, vă recomand să aveţi încredere în intuiţia dumneavoastră şi să nu vă lăsaţi copilul cu altcineva până când nu sunteţi liniştită în această privinţă. Nu permiteţi nimănui să vă convingă că bebeluşul dumneavoastră este prea ataşat sau că dumneavoastră aveţi o atitudine prea protectoare. Dumneavoastră sunteţi persoana cea mai în măsură să decidă ce trebuie făcut într-o anumită situaţie şi dumneavoastră sunteţi singura care trebuie să fiţi împăcată cu rezultatele hotărârilor pe care le luaţi. Veţi avea multe prilejuri de a vă despărţi de copil, iar acest lucru nu trebuie să se întâmple până când nu sunteţi amândoi pregătiţi.

Bebeluşii simt nevoia să fie îngrijiţi în primul rând de mame?

Cele mai importante trei lucruri de care au

nevoie bebeluşii sunt lapte la cerere (de preferat lapte de mamă), continuitatea persoanelor care au grijă de ei în aşa fel încât să aibă posibilitatea de a forma relaţii de ataşament şi atenţie individuală, de bună calitate. Datorită importanţei alăptării, mama este în mod logic una dintre principalele persoane care au grijă de copil în primul an. În mod tradiţional, mamele trebuiau să aibă singure grijă de bebeluşi, dar sarcina îngrijirii unui copil necesită atât de mult timp şi atâta energie încât nu este de aşteptat ca o singură persoană să se descurce cum trebuie. Îngrijirea unui bebeluş este o muncă de 24 de ore, prin urmare mamele au nevoie de mult ajutor.

Deşi nu pot alăpta, taţii pot cu siguranţă să-i ţină în braţe pe bebeluşi şi să interacţioneze cu ei, să le schimbe scutecele, să-i îmbăieze, să-i îmbrace şi să răspundă la plânsetele lor. Taţii, asemenea mamelor, pot învăţa să facă aceste lucruri cu pricepere şi grijă, chiar cu multă plăcere. În urma studiilor cu privire la interacţiunea tată-sugar, cercetătorii au constatat că taţii sunt la fel de protectori ca mamele şi la fel de sensibili la plânsetele sugarilor.**22** Le recomand cu tărie mamelor şi taţilor să-şi organizeze în aşa fel viaţa încât un părinte să poată sta acasă cu copilul în primii ani, cei mai importanţi, când acesta are nevoie de foarte multă atenţie. O perioadă de doi-trei ani pentru fiecare copil nu înseamnă mult în raport cu durata totală a vieţii.

Împărţirea sarcinilor de părinte între mame şi

taţi nu este întotdeauna un lucru simplu. Unii factori care pot îngreuna această împărţire sunt programul de muncă, ezitarea bărbaţilor de a da o mână de ajutor, sentimentul acestora că nu sunt potriviţi să aibă grijă de copii şi resentimentele femeilor faţă de bărbaţii care le preiau rolul tradiţional. Bărbaţii şi femeile sunt victimele unei societăţi sexiste, şi multe obstacole trebuie depăşite pentru a face mai uşoară munca de părinte. Un tată cu care am stat de vorbă mi-a povestit următoarele despre împărţirea sarcinilor de părinte:

Îmi aduc aminte că aveam impresia că nu ştiu nimic despre ce anume face un părinte. N-aveam habar să schimb un scutec. Era o beznă totală în capul meu şi mă simţeam cu adevărat incompetent. Până atunci nu avusesem grijă de niciun bebeluş. Şi dintr-odată, n-am avut încotro. Şi acum mai am uneori impresia că nu mă descurc. Cred totuşi că, în general, fac o treabă bună. Presupun că nu fac decât să mă compar tot timpul cu soţia mea. Văd cum se poartă ea cu el, felul în care interacţionează cu Nathan. Cred că o consider pe ea o specialistă şi că eu nu mă ridic la standardele ei, şi mă simt realmente prost. Mi se pare că ar trebui să interacţionez mai mult cu el, că n-ar trebui să las totul în seama ei. Sau că el se simte mai bine cu ea. Probabil că nu foloseşte la nimic faptul că ea tinde uneori să fie critică cu mine, ca atunci când îi pun copilului haine ale căror culori nu se potrivesc. Când face remarci în această privinţă, încep să cred că nu ştiu nimic

despre îmbrăcat. Pur şi simplu n-am căpătat ştiinţa de a potrivi lucrurile. Când soţia mi-a cerut să am grijă de Nathan o zi pe săptămână, îmi amintesc că mi s-a părut că va fi o povară, o răspundere, şi că nu voi putea să duc nimic la bun sfârşit. Aşa-mi petrec eu sâmbetele. N-am vrut de fapt să fac acest lucru, ci m-am simţit obligat. Privind în urmă, cred că a fost un lucru corect. A fost ceva nou pentru mine. Probabil că m-am închipuit pe mine însumi în rolurile pe care le-au avut părinţii mei. Principala răspundere pentru îngrijirea copiilor a revenit întotdeauna mamei mele, şi am crezut că la fel vor sta lucrurile şi cu soţia mea.

Bebeluşilor le foloseşte faptul de a fi îngrijiţi de mai multe persoane. Antropologul Margaret Mead scria: „Studiile multiculturale arată că adaptarea este înlesnită foarte mult dacă copilul este îngrijit de mai multe persoane afectuoase.”**23** Este deci spre binele bebeluşului dumneavoastră să fie îngrijit de altcineva în afară de dumneavoastră. Bebeluşii îngrijiţi de mai multe persoane au ocazia să formeze un număr mai mare de relaţii profunde de ataşament în locul uneia singure, viaţa lor fiind mult mai bogată încă de la început. Din clipa în care-şi vor fi format mai multe relaţii de ataşament, bebeluşii se vor simţi în siguranţă cu mai multe persoane atunci când vor ajunge în faza anxietăţii produse de separare şi de prezenţa străinilor. În plus, există un risc mai redus ca bebeluşii îngrijiţi de mai multe persoane să fie neglijaţi sau trataţi necorespunzător atunci

când cei care au în primul rând grijă de ei sunt obosiţi sau irascibili.

Oricine are anumite puncte tari şi puncte slabe în ceea ce priveşte îngrijirea bebeluşilor. Unii oameni au mai multă răbdare cu cititul cărţilor, dar nu le place deloc să schimbe scutece, în vreme ce altora le fac plăcere activităţile obişnuite de îngrijire a copilului, dar se plictisesc să se tot uite în aceeaşi carte cu ilustraţii. Avantajul existenţei mai multor îngrijitori pentru un singur bebeluş este acela că bebeluşul va avea de câştigat de pe urma valorificării punctelor tari ale acestora, în vreme ce efectul punctelor slabe sau lipsei de răbdare va fi redus la minimum.

Calitatea de mamă nu este în mod inerent împovărătoare, nea cum nu sunt nici diferenţele biologice şi nici diviziunea muncii bazată pe aceste diferenţe. Pe vremea când oamenii erau vânători şi culegători de fructe, femeile erau probabil cele care aveau în primul rând grijă de copii, dar şi cele care făceau rost de hrană, în vreme ce bărbaţii se ocupau probabil în primul rând cu vânătoarea. Era un lucru cât se poate de normal, căci mamelor le-ar fi fost greu să meargă să vâneze în timp ce alăptau.

Astăzi însă mamele sunt de multe ori împovărate, iar această împovărare îmbracă mai multe forme. Femeile însărcinate sunt adeseori obligate să-şi părăsească serviciul. Munca pe care o fac mamele este considerată necalificată, lipsită de importanţă şi înjositoare. Mamele nu primesc salariu, şi adeseori li se refuză un concediu de

maternitate de la anteriorul loc de muncă (mai ales în SUA). De la ele se aşteaptă să aibă grijă în primul rând de bebeluşi, însă nu li se oferă destul ajutor şi de regulă nu li se acordă sprijinul moral şi financiar de care au nevoie pentru a satisface în mod eficient nevoile copiilor. Iar pentru ca lucrurile să fie şi mai rele, mamele sunt primele criticate şi învinuite pentru defectele copiilor lor. Când însă copiii se dovedesc competenţi şi bine-crescuţi, oamenii pun aceste lucruri pe seama unei trăsături înnăscute, în loc să atribuie mamelor vreun merit.

Din păcate, imaginea femeii emancipate promovată de mass-media contrastează cu calitatea de mamă. Multe femei au adoptat standarde masculine în aprecierea caracterului acceptabil şi meritoriu al muncii, lucru care le-a făcut pe unele adepte radicale ale mişcării feministe să refuze să aibă grijă de propriii lor copii sau să-i alăpteze. Aceste femei s-au simţit atât de împovărate încât au exagerat respingând tot ceea ce le face să joace un rol diferit de cel al bărbaţilor. Ele şi-au însuşit standardele împovărătoare ale unei societăţi dominate de bărbaţi. Femeile n-ar trebui să se lupte cu disperare să fie asemenea bărbaţilor. În schimb, ar trebui ca noi să ne luptăm pentru o societate în care să ni se permită să fim noi înşine, să ne valorificăm pe deplin potenţialul uman şi să putem alege. Dacă o femeie vrea să devină analist-programator sau medic, ar trebui să i se permită să dobândească instrucţia de care are nevoie. De

asemenea, dacă o femeie alege să stea acasă şi să aibă grijă de copii o parte a vieţii ci, ar trebui să fie sprijinită întru totul şi să i se recunoască valoroasa contribuţie la mersul societăţii.

Dacă vreţi să lucraţi, este important să nu faceţi aceasta cu preţul fericirii bebeluşului dumneavoastră, indiferent că sunteţi femeie sau bărbat. Încercaţi să realizaţi un echilibru între nevoia dumneavoastră de a face carieră şi de a câştiga bani şi nevoia de atenţie a bebeluşului. Serviciul nu poate aştepta un an sau doi? Ţineţi minte faptul că bebeluşul are nevoie de *dumneavoastră* mult mai mult decât de jucării noi sau excursii costisitoare. Şi mai ţineţi minte faptul că, crescând copii sănătoşi, contribuiţi la efortul de a face din lumea aceasta o lume mai bună.

Ce trebuie să ştiţi despre îngrijirea bebeluşilor la creşă?

Studiile au arătat că îngrijirea la creşă a unui bebeluş în primul an poate împiedica dezvoltarea acestuia. Sugarii care stau la creşă mai mult de 20 de ore pe săptămână au şanse mai mari de a prezenta forme de ataşament nesigur la vârsta de un an, sunt mai puţin cooperanţi atunci când adulţii le cer să facă ceva şi manifestă o agresiune sporită în interacţiunile sociale cu ceilalţi bebeluşi.**24**

Alte studii au arătat însă că aceste efecte negative apar numai atunci când bebeluşii sunt

plasaţi în creşe cu servicii de slabă calitate. Cei plasaţi în creşe de foarte bună calitate, chiar şi în primul an, nu par să fie mai expuşi pericolului de a avea probleme de dezvoltare.**25** Din păcate, în urma unei evaluări amănunţite a 225 de creşe alese la întâmplare, realizate în SUA în 1993, serviciile a numai 8 % dintre acestea au fost apreciate ca fiind de calitate bună sau foarte bună. Patruzeci la sută au fost încadrate în categoria creşelor de slabă calitate, iar restul, în categoria creşelor mediocre. Cercetătorii au conchis că, „în majoritatea cazurilor, mai ales la sugari şi copiii mici, îngrijirea copilului are o calitate mediocră şi suficient de slabă ca să afecteze dezvoltarea emoţională şi intelectuală a acestuia".**26** Se speră ca, pe măsură ce educatorii vor învăţa mai multe lucruri despre nevoile sugarilor, calitatea serviciilor oferite de creşe să se îmbunătăţească.

Raportul dintre numărul îngrijitorilor şi cel al bebeluşilor, ca şi dimensiunea grupului sunt aspecte foarte importante. Asociaţia Naţională pentru Educaţia Copiilor Mici recomandă un raport de un adult la trei sugari, limitând în primul an dimensiunea grupului la şase persoane (dintre care doi adulţi).**27** Majoritatea creşelor nu îndeplinesc aceste criterii. Însă nici raportul de un adult la trei sugari nu este cu adevărat satisfăcător. Ce s-ar întâmpla dacă toţi trei ar trebui să fie ţinuţi în braţe sau hrăniţi în acelaşi timp? Un singur adult nu poate satisface nevoile de îngrijire individuală de bună calitate a trei

sugari.

O altă problemă legată de îngrijirea la creşă este aceea că, dacă unitatea respectivă nu se află aproape de locul de muncă al mamei, acesteia din urmă îi va fi foarte greu să-şi alăpteze copilul. Unele mame se mulg şi îşi păstrează laptele la frigider astfel încât bebeluşii să poată fi hrănit cu lapte matern atunci când ele se află la serviciu. Este cu siguranţă mai bine aşa decât ca bebeluşul să fie hrănit cu lapte de vacă, însă nu este acelaşi lucru cu a-l pune pe copil să sugă la sân.

Faptul că bebeluşii se pot dezvolta „normal” în creşele care oferă servicii de bună calitate nu înseamnă că ei se dezvoltă *în mod optim.* Bebeluşii au nevoie de o relaţie cu un singur adult care să răspundă operativ semnalelor transmise de ei, să-i ţină în braţe atunci când trebuie şi să le acorde întreaga lor atenţie.

Oamenii nu se nasc la grămadă (cu excepţia cazurilor rare în care există gemeni sau triple ţi), aşa încât se pare că natura şitt ieşit din tipare pentru a asigura cel puţin un adult pentru fiecare bebeluş. Efectul contraceptiv al alăptării contribuie la păstrarea unui interval temporal între naşteri, acelaşi rol având şi p re valenţa, în perioada postpartum, a tabuurilor sexuale în multe societăţi tradiţionale, în care copiii se nasc la un interval de doi sau mai mulţi ani. În societăţile preistorice formate din culegători şi vânători, distanţa medie dintre naşteri era probabil şi mai mare.

După primul an, un raport între numărul

adulţilor şi numărul bebeluşilor de unu la doi poate fi suficient pentru câteva ore pe zi, dar nimeni n-ar trebui să fie obligat să aibă grijă nici măcar un minut de mai mult de doi bebeluşi sub vârsta de doi ani. Când ajung la vârsta de doi ani şi jumătate-trei ani, copiii nu mai necesită o atenţie individuală atât de mare. Ei devin mai sociabili cu ceilalţi copii şi pot beneficia de o bună îngrijire în grup. Totuşi chiar şi la această vârstă raportul dintre numărul adulţilor şi numărul copiilor ar trebui să aibă o valoare înaltă.

Dacă trebuie să lăsaţi pe altcineva să se îngrijească de bebeluşul dumneavoastră, cel mai bine este să-l lăsaţi în grija unei persoane calde şi iubitoare (cum ar fi o bonă care locuieşte cu dumneavoastră sau un bunic). Dacă acest lucru este imposibil, următoarea variantă de preferat ar fi să-l lăsaţi în grija unei persoane care nu are de îngrijit decât de unul sau doi copii în afară de al dumneavoastră.

Dacă nu aveţi altă variantă decât să-l duceţi la creşă, încercaţi să găsiţi o unitate în care raportul dintre numărul adulţilor şi numărul bebeluşilor să fie mare, mediul să fie curat, sigur şi atrăgător, adulţii să fie tandri cu copiii, iar bebeluşul dumneavoastră să beneficieze permanent de atenţia unei singure persoane. Căutaţi o unitate care-i permite bebeluşului să aibă propriul lui program de mâncat şi de dormit, nu una care încearcă să-i bage pe toţi copiii într-un program rigid. Faceţi de asemenea câteva vizite neanunţate pentru a vedea condiţiile

asigurate de unitate. Încercaţi să nu vă lăsaţi bebeluşul la creşă mai mult de 20 de ore pe săptămână primul său an de viaţă. Când bebeluşul este cu dumneavoastră, acordaţi-i cât mai multă atenţie cu putinţă.

Să nu vă surprindă faptul că bebeluşul plânge când este cu dumneavoastră după ce a stat în grija altora, chiar dacă cel care a avut grijă de el v-a asigurat că bebeluşul a fost extrem de bine dispus cât timp aţi fost plecată. Bebeluşii îşi păstrează de regulă plânsul pentru acele persoane cu care se simt în cea mai mare siguranţă. Unii părinţi observă că bebeluşii lor încep să plângă în clipa în care se duc să-i ia acasă, pe când alţii spun că aceştia nu „îşi dau drumul” până nu ajung acasă. Deşi plânsul bebeluşului dumneavoastră vă poate enerva după o zi încărcată la serviciu, aduceţi-vă aminte că dragostea şi sprijinul dumneavoastră în aceste momente sunt exact lucrurile de care are nevoie bebeluşul ca să se descarce de stresul acumulat în cursul zilei.

Cum pot solicita ajutorul de care am nevoie pentru a-mi creşte copilul?

Dacă vă este greu să satisfaceţi nevoile bebeluşului dumneavoastră, acest lucru se datorează probabil în parte faptului că nu beneficiaţi de suficient ajutor şi sprijin. Există un mit care spune că părinţii ar trebui să-şi poată creşte singuri copiii, fără niciun sprijin din partea societăţii. Acest lucru este complet lipsit de

realism.

În trecutul preistoric, oamenii erau organizaţi în clanuri formate din circa 30 de persoane. Un bebeluş trebuie să fi beneficiat de o atenţie considerabilă din partea multor adulţi, pentru că, probabil, numărul adulţilor era întotdeauna mai mare decât cel al copiilor.

Până destul de curând, familiile mari, lărgite erau ceva foarte obişnuit în majoritatea societăţilor lumii. Înaintea revoluţiei industriale din Europa, de exemplu, multe rude locuiau sub acelaşi acoperiş sau cel puţin în acelaşi sat. În aceste condiţii, bebeluşii beneficiau de foarte multă atenţie. Erau alăptaţi la cerere timp de câţiva ani. Adulţii încurajau dependenţa bebeluşilor, îi legănau, îi alintau şi reacţionau cu promptitudine la plânsetele lor. Nu se încerca deprinderea lor cu mersul la toaletă în primul an de viaţă.**28**

După 1750, ca urmare a revoluţiei industriale, familia tradiţională lărgită a început să fie înlocuită cu familia nucleică, formată doar din mamă, tată şi copiii lor, pentru că familiile au trebuit să se mute aproape de fabrici şi uzine. Taţii munceau de regulă în afara gospodăriei, iar mamele rămâneau să se ocupe singure de treburile casnice şi de copii (deşi, în multe cazuri, femeile şi copiii munceau şi ei în fabrică). Din punctul de vedere al creşterii copiilor şi al treburilor gospodăreşti, femeile n-au beneficiat niciodată de mai puţin ajutor în întreaga istorie a

speciei umane de până atunci. Cuplurile căsătorite au căutat atenţie şi tovărăşie exclusiv unele la celelalte, iar acest lucru a început să solicite la maximum relaţia matrimonială.

În condiţiile în care timpul, energia şi atenţia mamei erau atât de solicitate, practicile de creştere copilului au început să se schimbe drastic.**29** în loc să încurajeze dependenţa, mamele au început să stimuleze independenţa copiilor lor încă de la o vârstă fragedă. Bebeluşii erau încă alăptaţi (până la inventarea biberoanelor şi a înlocuitorilor laptelui de mamă), însă a fost introdusă pentru prima oară hrănirea după program. Alimentele solide erau oferite de la o vârstă fragedă; urma apoi înţărcarea timpurie. Bebeluşii trebuiau să doarmă singuri încă de la naştere, învăţarea cu mersul la toaletă începea foarte devreme, uneori chiar de la vârsta de trei săptămâni. A apărut ideea de „răsfăţ", care a devenit larg acceptată. Părinţii erau sfătuiţi, pe de o parte, să nu-şi atingă sau să nu-şi ţină prea mult în braţe copiii de teamă să nu-i răsfeţe, iar pe de altă parte, să-i ignore atunci când plângeau. Pentru a înrăutăţi şi mai mult lucrurile, declinul cunoscut de practica alăptării a contribuit la reducerea efectului contraceptiv natural al acesteia, iar mamele erau adeseori obligate să aibă grijă de doi bebeluşi între care există o diferenţă de vârsta de numai un an.

Practicile deplorabile de creştere a copilului atât de obişnuite în secolul al XX-lea sunt aşadar rezultatul acestor presiuni extraordinare

exercitate asupra mamelor ca urmare a declinului familiilor lărgite. Mai mult, obiceiul ajutorării între vecini a cam dispărut din cauză că familiile se mută atât de des încât timpul necesar închegării unei relaţii de prietenie este foarte scurt. Frecvenţa divorţurilor a crescut, la fel şi numărul familiilor fără tată. Greutăţile materiale le-au obligat pe femei să înceapă să lucreze curând după naşterea copiilor, iar aceasta a contribuit la creşterea nevoii de plasare a sugarilor în creşe.

Este evident că se impune producerea unor ample schimbări sociale dacă vrem ca bebeluşii să beneficieze de îngrijirea de bună calitate de care au nevoie şi pe care o merită. Avem nevoie de concedii de maternitate şi de paternitate mai bune, plătite, ca şi de mai multe locuri de muncă cu normă redusă atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, fără pierderea avantajelor suplimentare. Timpul de lucru partajat poate fi de foarte mult ajutor părinţilor care au copii mici, acesta permiţându-le să-şi împartă ziua de muncă după cum doresc.

Trebuie de asemenea să găsim o cale de a folosi timpul şi experienţa persoanelor mai în vârstă în loc să le obligăm să ducă o viaţă izolată, fără rost în aziluri. Mulţi bătrâni se află la mii de kilometri depărtare de nepoţii lor şi le-ar plăcea să-şi petreacă timpul cu nişte bebeluşi. Cu participarea acestor oameni şi poate a voluntarilor din rândul adolescenţilor, este posibil să creăm creşe în care un adult să se ocupe de un singur bebeluş.

O întoarcere la familia lărgită tradiţională nu este un lucru realizabil sau măcar dezirabil pentru mulţi oameni, motiv pentru care trebuie să ne creăm propriile clanuri sau triburi. Căutaţi alţi părinţi cu care să vă puteţi împărţi activităţile de îngrijire n copiilor. Această practică vă poate fi de un real ajutor şi arc avantajul că nu vă costă niciun ban. Unele familii au experimentat traiul în comun cu prieteni care nu le erau rude. Împărţirea treburilor casnice şi a activităţii de îngrijire a copiilor, ca şi tovărăşia şi sprijinul moral contribuie la eliminarea stresului care apare de atâtea ori în familiile nucleice.

Încercaţi să creaţi o reţea de sprijin pentru dumneavoastră şi întâlniţi-vă cât mai des cu putinţă cu alţi părinţi care au copii mici. De obicei, simplul fapt de a fi împreună cu alţi părinţi şi bebeluşi face mai uşoară sarcina de părinte, putând contribui la refacerea capacităţii de a acorda o atenţie corespunzătoare bebeluşului dumneavoastră. Căutaţi organizaţii în care să existe grupuri de joacă, de pildă centre ale femeilor, centre comunitare, centre de educaţie a adulţilor, biserici şi şcoli publice. Dacă nu există asemenea grupuri în comunitatea dumneavoastră, pute (i forma unul împreună cu prieteni sau vecinii, întâlnindu-vă acasă, în parc sau la un centru comunitar. Bebeluşul dumneavoastră va deprinde preţioase aptitudini sociale interacţionând cu alţi bebeluşi, iar dumneavoastră veţi face cunoştinţă cu alţi părinţi.

Dacă vă simţiţi deprimată sau sunteţi pe

punctul de a abuza de copilul dumneavoastră, aveţi nevoie de ajutor şi susţinere imediată. Apelaţi la un grup de sprijin sau la un psihoterapeui, ori sunaţi la un număr de telefon special creat pentru situaţii de acest gen. Dar lucrul cel mai important este *să nu vă izolaţi.* Găsiţi pe cineva cu care să vorbiţi.

Una dintre căile de uşurare a muncii de părinte constă în luarea unor măsuri preventive prin conceperea copiilor la o distanţă de cel puţin trei ani. Aceasta va reduce probabilitatea apariţiei unor rivalităţi între fraţi şi vă va permite să satisfaceţi nevoia de atenţie a fiecărui copil. Astfel, mai târziu, veţi avea probleme minime cu copiii dumneavoastră. Copiii în vârstă de cel puţin trei ani nu sunt atât de dependenţi de adulţi în ceea ce priveşte satisfacerea nevoilor fizice fundamentale (de hrănire, îmbrăcare, îngrijire corporală etc.). De asemenea, ei se pot juca împreună cu alţi copii şi înţeleg că părinţii le pot acorda atenţie în anumite momente, iar în altele nu. Un alt avantaj al păstrării unei distanţe de câţiva ani între copii este acela că fratele sau fraţii mai mari pot avea grijă de bebeluş sau se pot juca cu el.

Vă recomand de asemenea să limitaţi numărul copiilor. În acest sens, este bine ca într-o gospodărie să nu existe mai mulţi copii decât adulţi. Doi copii ar fi aşadar o limită rezonabilă într-o casă cu numai doi adulţi. Nu are rost să aduceţi pe lume copii dacă nu le puteţi oferi o atenţie şi o îngrijire adecvată. În cazul în care

sunteţi unicul părinte sau aveţi gemeni, sarcina dumneavoastră este cu atât mai grea. Încercaţi să apelaţi cât mai mult cu putinţă la ajutorul prietenilor, rudelor sau diverselor instituţii ale statului. Sunteţi îndreptăţită să cereţi ajutor atunci când este în joc soarta copiilor dumneavoastră.

Concluzie

Niciodată n-a fost mai importantă munca de părinte ca acum. Dacă vrem ca, atunci când vor creşte mari, copiii noştri să fie capabili, plini de compasiune, paşnici, trebuie să-i tratăm cu dragoste, încredere şi respect. Dacă le putem satisface nevoile şi dacă îi ajutăm să dobândească acea capacitate de a-şi exprima sentimentele, atunci putem crea cu adevărat o lume mai bună, fiecare familie în parte.

Totuşi nu ne puteam aştepta ca mamele şi taţii să facă acest lucru singuri. Avem nevoie de politici economice şi sociale care să acorde prioritate familiilor cu copii mici. Nu ne putem aştepta ca părinţii să-şi crească bine copiii când nu au decât foarte puţini bani, când sprijinul moral sau ajutorul de care beneficiază este foarte redus ori când nu au informaţii despre nevoile care caracterizează diferitele faze de dezvoltare a copiilor.

Sunt probleme care privesc pe toată lumea şi niciodată nu este prea târziu pentru a trece la rezolvarea lor. Împreună, *putem* schimba lumea.

EXERCIŢII

Exploraţi-vă copilăria.

1. Descrieţi relaţia pe care aţi avut-o în copilărie cu părinţii dumneavoastră. Aţi fost ataşată puternic de ei? V-au încurajat să fiţi independentă înainte de a fi pregătită pentru aceasta? V-aţi simţit apropiată de părinţi ca adolescentă?

2. Aţi suferit din cauza unei despărţiri traumatizante de părinţi sau de alte persoane în copilărie? Ce anume aţi simţit?

3. Ce rol aveau mama şi tatăl dumneavoastră? Ce rol credeaţi că veţi îndeplini ca adult? Ce anume simţiţi din acest punct de vedere?

Exprimaţi-vă sentimentele

În legătură cu bebeluşul dumneavoastră.

1. Vi se pare că bebeluşul este ataşat de dumneavoastră prea mult sau prea puţin? Ce simţiţi atunci când bebeluşul se agaţă şi nu vrea să se despartă de dumneavoastră?

2. Au încercat vreodată alte persoane să vă dea sfaturi sau să facă aprecieri legate de ataşamentul bebeluşului dumneavoastră? Ce aţi simţit în acel moment?

3. Ce simţiţi când sunteţi despărţită de

bebeluş? Vi se pare că, la dumneavoastră, anxietatea produsă de separare este prea puternică sau prea slabă?

Aveţi grijă de dumneavoastră.

1. Beneficiaţi de suficient ajutor în calitate de părinte? Dacă nu, încercaţi să găsiţi o modalitate de a primi ajutorul şi sprijinul de care aveţi nevoie.
2. Dacă nu aveţi o relaţie sănătoasă de ataşare faţă de părinţii dumneavoastră (şi dacă aceştia mai trăiesc), faceţi ceva pentru a îmbunătăţi această relaţie înainte de a fi prea târziu. Acest lucru poate fi extrem de folositor atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru bebeluşul dumneavoastră.
3. Ce schimbări sociale sau economice aţi vrea să se producă pentru a vă uşura munca de părinte? Ce puteţi face pentru ca acele schimbări să prindă contur?

ANEXĂ

O scrisoare din Australia

Am primit sute de scrisori în care părinţi din întreaga lume îmi mulţumeau pentru că am scris această carte şi îmi explicau cum s-a schimbat viaţa lor. Următoarea scrisoare, primită de la o femeie din Australia, are forţa deosebită de a informa, de a inspira şi de a le reda încrederea

altor părinţi. Este reprodusă aici cu permisiunea expeditoarei.

Stimată doamnă Solter, înainte de a avea copii, eram foarte convinsă că faptul de a-i lăsa pe bebeluşi să plângă în camera lor reprezenta cauza întregii stări de nesiguranţă a acestei lumi. Ca adult, n-am întâlnit încă pe cineva care să nu încerce o oarecare nesiguranţă în viaţa sa. Pentru mine, plânsul era expresia unei nevoi nesatisfăcute, a cărei satisfacere bebeluşul o implora de la părinţii săi. Odată satisfăcută acea nevoie, bebeluşul nu mai era nevoit să plângă. Ignorarea plânsetelor echivala cu a le spune copiilor că nevoile lor nu sunt importante, că ei nu sunt importanţi şi că nu merită nimic. Simţeam că acesta este mesajul pe care eu şi toţi cei de vârsta mea îl primisem şi încă îl mai primeam ca adulţi: incapacitatea de a ne recunoaşte adevărata valoare din cauză că am fost făcuţi să înţelegem foarte limpede încă din prima zi a vieţii că sentimentele noastre nu contează.

Am avut de asemenea sentimentul foarte puternic (şi încă îl am) că practicile actuale de creştere a copiilor sunt menite să-l separe pe bebeluş (copil) atât de mamă, cât şi de tată, ca şi cum un copil care se bizuie în totalitate pe părinţii lui, în legătură cu orice, ar avea vreo problemă. Mulţi părinţi mi-au spus că trebuie să-i învăţăm pe copii să fie independenţi. Eu eram de altă părere, fiind convinsă că independenţa este ceva ce copiii se luptă să obţină atunci când se simt încrezători în capacităţile lor. Ca să mă exprim mai grosolan:

dându-i brânci copilului, nu-l faci decât să se străduiască şi mai tare să se întoarcă la tine, dar ţinându-l aproape, îi oferi siguranţa de a se desprinde de tine.

Aceasta era concepţia mea fundamentală când am dat naştere primului meu copil. Nu auzisem niciodată de „creşterea copiilor bazată pe ataşament”. Alăptatul a fost un succes (fata mea s-a înţărcat singură la doi ani şi opt luni). Planul de acţiune pe care l-am folosit cu fiica mea a fost să menţin o atmosferă calmă în casă şi s-o ţin în braţe ori de câte ori simţea nevoia sau voia să fie ţinută astfel. Îi răspundeam, şi o consolam, de fiecare dată când plângea. Îi spuneam copilului meu cât de mult îl iubesc, cât însemna el pentru mine. Nu i-am dat niciodată de înţeles că am altceva mai bun de făcut decât să am grijă de el. Credeam (şi cred şi-acum) în atingerea plină de dragoste şi masarea bebeluşului.

Odată, când mă aflam cu scumpul meu bebeluş acasă, mi-am dat seama că a răspunde plânsetelor lui era partea uşoară. Soţul meu, care a fost crescut cam în acelaşi mod ca mine, ba chiar cu şi mai puţină consideraţie, a acceptat cu greu ataşamentul meu faţă de copil. În primele săptămâni de viaţă, fiica mea părea să se trezească plângând de îndată ce ne aşezam la cină. Eu o luam imediat în braţe şi o linişteam. Soţul meu, care fusese crescut după un program strict, de la care nu erau acceptate abateri, a început să aibă îndoieli şi să-şi exprime părerea că ea va trebui să înveţe să „aştepte” până vom

termina noi de mâncat. De dragul armoniei, am stat într-o seară la masă şi am mâncat în timp ce lacrimile îmi curgeau pe obraz, plângând tăcut de durerea bebeluşului meu. A fost o lecţie bună pentru amândoi. Soţul meu a învăţat să reîncălzească mâncarea, iar eu, să-mi exprim sentimentele înainte ca lucrurile să scape de sub control.

Fata mea nu părea să se poată sătura vreodată de laptele pe care-l sugea de la sân. Adeseori o hrăneam şi o oră întreagă. Plângea adesea din motive necunoscute şi se trezea ţipând. Eram foarte abătută. Mi se părea că nu fac ceva cum trebuie, şi sunt sigură că toate mamele aflate la primul copil au această senzaţie. Mi s-a spus că de vină sunt colicile şi că acestea vor trece. Nu părea să vrea să doarmă în cursul zilei şi plângea dacă încercam s-o culc undeva. Am purtat-o în braţe luni întregi, ce mai, ani. Era foarte vioaie în timpul zilei şi îi plăcea să stea afară şi să facă ceva cât timp păstra contactul cu mine.

Am încercat toate remediile din toate cărţile care mi-au căzut în mână ca s-o ajut să doarmă, cu excepţia, bineînţeles, a celor care se bazează pe ritmul de viaţă al copilului. Nimic n-a mers. Ziua plângea multă vreme, dar plânsul din timpul nopţii era cel mai rău. Începea să ţipe în somn ca şi cum s-ar fi aflat într-o agonie teribilă. Singurul lucru care o liniştea era sânul, dar părea să refuze orice atingere. A tolerat să-i fac masaj vreme de câteva luni, dar până la urmă a trebuit să mă opresc, deoarece devenise evident că nu-i plăcea deloc.

Dacă o sărutam, îşi întorcea capul. Singurul contact pe care dorea să-l aibă cu mine era cel realizat prin intermediul sânului, ea trebuind să fie ţinută în poziţie verticală. Trebuia să fie permanent în contact cu mine sau cu soţul meu, altfel se supăra. Consolarea ei era o adevărată problemă.

Sfaturile pe care le primeam din cărţi şi de la cei din jurul meu erau sfaturi pe care nu le voiam şi pe care ştiam în adâncul sufletului meu că nu le pot urma. Sunt sigură că dumneavoastră le cunoaşteţi pe toate: „Îţi răsfeţi bebeluşul, pune-l jos”, „Las-o să plângă; o să se-nveţe destul de repede”, „Dacă vrei să nu se trezească noaptea ca să mănânce, pur şi simplu n-o hrăni. Las-o să urle. Se trezeşte doar pentru că o hrăneşti” (asta la patru luni), „Dă-i alimente solide; asta ar trebui s-o facă să doarmă”, „Trece-o pe biberon. Este evident că nu se satură cu laptele pe care-l primeşte de la tine”.

Am început să mă simt foarte descurajată. Simţeam că am dat greş. Pur şi simplu bebeluşul meu nu se încadra în tipare. Somnul ei era departe de nivelul aşteptat, de regulă cam la jumătate, iar uneori la o treime din ceea ce se spunea în cărţi. Când era de patru – cinci luni, am găsit la bibliotecă o carte despre creşterea copiilor bazată pe ataşare, iar aceasta m-a ajutat cel puţin să simt că fac ceea ce trebuie să fac. Cu toate acestea, nu reuşeam încă să am un bebeluş „fericit”. Am început să devin obsedată de lipsa ei de somn şi am simţit că aceasta o împiedica să fie

un copil relaxat şi fericit.

Când micuţa mea avea vreo şase luni, am început s-o iau razna. Efortul depus şi lipsa de somn mă copleşeau. Soţul meu a început să-şi manifeste intoleranţa şi furia din cauza plânsului neîncetat, iar eu deveneam încordată de fiecare dată când ea începea să plângă, pentru că ştiam că aceasta îl va enerva şi-mi va întări sentimentul de eşec. Acum aveam un soţ *şi* un bebeluş nefericit.

Apoi am găsit la bibliotecă această carte a dumneavoastră. După ce am citit-o, am înţeles foarte multe lucruri. Mesajul ei mi-a fost foarte clar. Micuţa mea avusese o naştere traumatizantă (în prezentare pelviană). Se surescita uşor şi era foarte sensibilă. Citind cartea dumneavoastră, mi-am dat seama că plânsul nu este ceva „rău”. Ce revelaţie pentru mine! Luasem întotdeauna plânsul ei drept o reflexie a nepriceperii mele de a-mi creşte copilul şi a incapacităţii de a o face să doarmă. Am înţeles că plânsul ei aparent fără motiv era felul în care ea îmi spunea că nu-mi dau destulă silinţă. Ca să fiu cinstită, eu credeam că-mi *dau* destulă silinţă şi începusem să fiu iritată de incapacitatea mea de a-mi face bebeluşul „fericit” şi de aparenta lui incapacitate de a fi „fericit”.

Am reuşit realmente să înţeleg că ieşeau la iveală suferinţe din trecut, mai ales în cazul soţului meu, atunci când bebeluşul meu plângea. Acest lucru a devenit o problemă şi mai mare pentru mine din clipa în care am început, în fine, să-i permit micuţei mele să plângă şi să-i încurajez

plânsul. Am luat-o încet şi, ca să fiu cinstită, mi-a fost foarte greu să-i accept plânsul pentru ceea ce este, nu pentru ceea ce credeam eu că era (o reflexie a nepriceperii mele de a-mi creşte copilul).

Micuţa mea simţea nevoia de a plânge mult, iar într-o anumită măsură şi astăzi simte această nevoie. Are un temperament extrem de iritabil. Mi-a luat foarte mult timp să accept în totalitate ideile dumneavoastră şi să le pot aplica cu succes, în cea mai mare parte din cauza propriei mele rezistenţe. A trebuit să depun eforturi foarte mari ca să trec peste aceasta şi să fiu un părinte desăvârşit pentru copilul meu. Din cauza factorului „timp” şi a faptului că am încercat multă vreme să-i reprim nevoia de a plânge, ea a primit în mod cert şi în termeni foarte clari, atât din partea tatălui ei, cât şi din partea mea, mesajul că plânsul nu este un lucru bun. (Lui i-a luat mai mult timp decât mie să accepte plânsul ca pe un lucru absolut normal şi o componentă acceptabilă a manifestării copilului nostru.) Aceasta a însemnat un efort suplimentar din partea tuturor. A trebuit să reînvăţăm o mulţime de lucruri. A trebuit să învăţăm cum să încurajăm în loc să reprimăm. A trebuit s-o asigurăm pe fata noastră că ceea ce făcea ea era ceea ce simţea nevoia să facă şi că noi eram acum aici pentru ea şi voiam s-o ajutăm să treacă de acel episod. Am muncit mult şi încă ne mai muncim cu ea din acest punct de vedere.

În schimb, cea de-a doua fată a mea, pe care

am putut s-o tratăm într-un mod potrivit încă de la început, nu încearcă să-şi reprime plânsul, iar foloasele plânsului sănătos sunt mult mai vizibile în cazul ei. De asemenea, am aplicat modul dumneavoastră de abordare a acceselor de furie în cazul ambilor copii, cu rezultate excelente.

Lucrul cel mai important pe care am putut să-l învăţ de la dumneavoastră a fost acela că sentimentele puternice sunt bine întemeiate. Ele au într-adevăr un rol şi o semnificaţie pentru copiii noştri, fiind esenţiale şi sănătoase pentru starea lor afectivă. Sentimentele sunt importante, iar noi, părinţii, ar trebui să le încurajăm şi să le permitem micuţilor noştri să şi le manifeste aşa cum pot, nu după un standard acceptabil pentru părinte. Pot dovedi cu certitudine că copiii mei sunt mult mai relaxaţi, mai încrezători şi mai echilibraţi mental datorită faptului că mi-aţi arătat cum să respect şi să tratez cu consideraţie instinctele cu care ei s-au născut. Aplicând metoda dumneavoastră copiilor mei, pot observa înţelegerea şi grija pe care sunt în stare să şi-o arate unul altuia, părinţilor lor şi celorlalţi. Nu cred că ar putea face acest lucru dacă ar fi obligaţi să poarte cu ei tot acel bagaj al suferinţelor sufleteşti.

Aş dori deci să vă mulţumesc pentru cărţile dumneavoastră. Mi-aţi salvat sănătatea psihică în momentul cel mai dificil al vieţii mele. Dar mai mult decât atât, ne-aţi ajutat pe noi, ca familie, să ne înţelegem mai bine pe noi înşine şi nevoi în norm! în Cărţile dumneavoastră mi-au dat

posibilitatea hă ml înţeleg propriile dureri, să le depăşesc, să opresc tot acest ciclu şi ită în permit copiilor mei să crească aşa cum îmi închipuisem eu < A este posibil. Cred acum că ei vor putea să crească fără ttentimentul nesiguranţei şi să-şi dea seama că sentimentele lor contează cu adevărat şi că au tot dreptul să şi le exprime şi să se elibereze de ele. Aţi avut un rol important şi foarte benefic în viaţa mea şi a familiei mele.

Carmel

După câţiva ani, am luat legătura cu Carmel pentru a-i cere permisiunea de a reproduce scrisoarea ei în această carte. Mi-a trimis următoarele informaţii de ultimă oră:

Copilul despre care v-am vorbit în scrisoarea mea are acum şase ani şi jumătate. Nu mai târziu de sâmbăta trecută, seara, a fost foarte obosită şi, după o zi cu multe întâmplări, a vărsat câteva lacrimi. Stând întinsă în pat, a început să plângă, iar eu i-am spus: „Ai avut o zi foarte plină, draga mea. Ce-ar fi să plângi bine de tot”. Lacrimile i-au curs neîncetat timp de vreo cinci sau zece minute în timp ce eu i-am zâmbit şi am mângâiat-o drăgăstos pe frunte. Când a terminat, mi-a zâmbit, a închis ochii şi a căzut într-un somn liniştit şi adânc.

Fără ajutorul dumneavoastră, n-aş fi mers niciodată atât de departe. Ne-aţi făcut un dar foarte preţios, pentru care vă voi fi veşnic recunoscătoare.

Carmel

NOTE

Introducere

1. Konner, M.J. (1977). Infancy among the Kalahari Desert San. În P.H. Leiderman, S.R. Tulin, A. Roselfeld (ed.), *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience,* 287 – 327. New York: Academic Press.

2. Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept.* Addison-Wesley, Inc.

3. Levine, R.A., Dixon, S., Levine, S., Richman, A., Leiderman, P.H., Keefer, C., Brazelton, T.B. (1994). *Child care and Culture: Lessons From Africa.* Cambridge: Cambridge University Press.

4. DeMause, L. (1974). *The History of Childhood.* The Psychohis-I
tory Press. n

5. Nelson, C.A., Carver, L.J. (1998). The efects of stres alna trauma on brain and memory; a view from developmental cognitive neuroscience. *Development and Psychopathology,* 10 (4), 793 – 809.

6. Bremner, J.D. (1999). Does stres damage the brain? *Biological Psych.,* 45 (7), 797 – 805.

Capitolul 1

1. Stott, D.H. (1973), Follow-up study from birth of the efects of prenatal stresses. *Developmental Medicine and Child Neurology,*

15,770 – 787.

Van den Bergh, B.R.H. (1990). The influence of maternal emotions during pregnancy on fetal and neonatal behavior. *Prea n d Perinatal Psychology Journal,* 5 (2), 119 – 130.

Glynn, L.M., Wadhwa, P.D., Sandman, C.A. (2000). The influence of corticotropin-releasing hormone on fetal development and parturition. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 14 (3 – 4), 243 – 256.

2. Zuckerman, B., Bauchner, H., Parker, S., Cabral, H. (1990). Maternal depressive symptoms during pregnancy, and newborn irritability. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics,* 11,190 – 194.

Lundy, B.L., Jones, N.A., Field, T., Nearing, G., Davalos, M., Pietro, F.A., Schanberg, S., Kuhn, C. (1999). Prenatal depression efects on neonates. *Infant Behavior and Development,* 22 (1), 119 – 129.

3. Verny, T. (1981). *The Secret Life of the Unborn* < Villi e Ni |»a 1 Deu.

Chamberlain, D.B. (1998 a). Prenatal Receptivity mi ui llilfill gence. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and thohh* voi. 12 (3 – 4), 95 – 117.

4. DeCasper, A., Spence, M. (1986). Prenatal speech Inllui im newboms perception of speech sounds. *Infant Ilehat Hoi and Development,* 9,133 – 150.

5. Chamberlain, D.B. (1997). Early and very early pânriiun* New territories. *Journal of*

Prenatal and Perinatal Psychology and Health, 12 (2).

Manrique, B., Contasti, M., Alvarado, M.A., Zyprmm, M, Palma, N., Ierrobino, M.T., Ramirez. L, Carini, D. (1998) A controlled experiment în prenatal enrichment with 684 familtcM în Caracas, Venezuela: rezults to age six. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 12 (3 – 4), 209 – 234. Panthuraamphorn, C., Dookchitra, D., Sanmaneechai, M. (1998). Environmental influences on human brain growth and development, *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 12 (3 – 4), 163 – 174.

Lafuente, M.J., Grifol, R., Segarra, J., Soriano, J., Gorba. M.A., Montesinos, A. (1998). Efects of the firststart method of prenatal stimulation on psychomotor development: the first six months. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 12 (3 – 4), 197 – 208.

O. Verny, T. (1991). *Nurturing the Unborn Child.* New York: Delacorte Press.

7. Janov, A. (1983). *Imprints: The Lifelong Efects of the Birth Experience.* New York: Coward-McCann, Inc.

Salk, L., Lipsitt, L.P., Struner, W.O., Reilly, B.M., Levat, R.H. (1985). Relationship of maternal and perinatal conditions to eventual adolescent suicide. *Lancet,* 8429,624 – 627.

Jacobson, B. Eklund, G., Bamberger, L., Linnarsson, D. Sedvall, G., Valverius, M. (1987). Perinatal origin of adult selfdistructive behavior.

Acta Psychiatr. Scand., 76 (4), 364 – 371. Lewis, S.W., Murray, R.M. (1987). Obstetric complications, neurodevelopmental deviance, and risk of schizophrenia. *Journal of Psychiatric Research,* 21 (4), 413 – 421.

Jacobson, B., Nyberg, K., Gronbladh, L., Eklund, G., Bygdeman, M., Rydberg, U. (1990). Opiate addiction în adult offspring through possible imprinting after obstetric treatment. *British Medical Journal,* 301 (6760), 1067 – 1070.

Roedding, J. (1991). Birth trauma and suicide: A study of the relationship of near-death experiences al birth and later suicidal behavior. *Prea nd Perinatal Psychology Journal,* 6 (2), 145 – 167.

Batchelor, E.S., Jr., Dean, R.S., Gray, J.W., Wench, S. (1991), Classification rates and relative risk factors for perinatal events predicting emoţional/behavioral disorders în children. *Prea nd Perinatal Psychology Journal,* 5 (4), 327 – 346.

Kandel, E., Mednick, S. (1991). Perinatal complications predict violent offending. *Criminology,* 29 (3), 519 – 529.

Raine, A., Brennan, P., Mednick, S.A. (1994). Birth complications combined with early maternal rejection at age 1 year predispose to violent crime at age 18 years. *Archives of General Psychiatry,* 51 (12), 984 – 988.

Jones, P.B., Rantakallio, P., Hartikainen, A.L., Isohanni, M., Sipila, P. (1998). Schizophrenia as a long-term outcome of pregnancy, delivery, and perinatal complications: a 28-year follow-up of the

1966 north Finland general population coborî. *American Journal of Psychiatry,* 155 (3), 355 – 364.

8. Janov, A. (1983). (Vezi 7)

Emerson, W. (1998). Birth Trauma: The Psychological Efects of Obstetrical Interventions. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 13 (1), 11 – 44.

9. Janov, A. (1983). (Vezi 7) V«

10. Chamberlain, D.B. (1998). *The Mind of Your Newborn Baby!*

Berkeley, CA: North Atlantic Books.)

11. Taddio, A., Katz, J., Ilersich, A.L., Koren, G. (1997). Efect of neonatal circumcision on pain response during subsequent routine vaccination. *Lancet,* 1: 349 (9052), 599 – 603.

12. Janov, A. (1983). (Vezi 7)

Chamberlain, D.B. (1998). (Vezi 10)

13. Noble, E. (1993). *Primul Connections.* Simon and Schuster.

14. Gordon, N.P., Walton, D. McAdam, E., Derman, J., Gallitero, G., Garrett, L. (1999). Efects of providing hospital-based doulas în health maintenance organization hospitals. *Obstet. Gynecol* 93 (3), 422 – 426.

15. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1997). The doula: *an* essential ingredient of childbirth rediscovered. *Acta Paediatrica,* Oct. 86 (10), 1034 – 1036.

16. Kitzinger, S. (1987). *Your Baby. Your Way.* New York: Pantheon Books.

17. Bradley, R.A. *Husband-Coached Childbirth.* (1965). New York: Harper & Row.

18. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1976). *Maternal-Infant Bonding*. Saint Louis: The C.V. Mosby Company.

19. Klaus, M. (1997). Paper presented at the 8th International Congress of the Association for Prea nd Perinatal Psychology and Health, San Francisco.

20. Greenberg, M., Morris, N. (1974). Engrossment: the newborn's impact upon the father. *American Journal of Orthopsychiatry,* 44,520 – 531.

21. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1976). (Vezi 18)

22. Klaus, M.H., Kennell, J.H. (1976). (Vezi 18)

23. Myers, B.J. (1987). Mother-Infant Bonding as a Critical Period. În M.H. Bomstein (ed.), *Sensitive Periods în Development: Interdisciplinary Perspectives.* Hillsdale, New Jersey: Lawrence Eribaum & Associates.

24. Panuthos, C. (1983). The Psychological Efects of Cesarean Deliveries. *Mothering,* 26,61 – 65.

25. Ludington-Hoe, S.M., Thompson, C., Swinth, J., Hadeed, A.J., Anderson, G.C. (1994). Kangaroo care: Research Rezults and Practical Implications and Guidelines. *Neonatal Network,* Vol. 13 (1), 19 – 27.

Tessier, R., Cristo, M., Velez, S. Giron, M., de Calume, Z.F., Ruiz-Palaez, J.G., Charpak, Y., Charpak, N. (1998). Kangaroo mother care and the bonding hypothesis. *Pediatrics,* 102 (2).

17.

26. Newton, N. (1971). Psychological differences between breast and bottle feeding. *The American Journal of Clinical Nutrition,* 24,993 – 1004.

Klaus, M. (1997). (Vezi 19)

27. Montagu, A. (1971). *Touching: The Human Significance of the Schin.* New York: Columbia University Press.

28. Martin, R.D. (1990). *Primate Origins and Evolution: A Phylogenetic Reconstruction.* Princeton University Press.

29. Gardner, L.I. (1972). Deprivation dwarfism. *Scientific American,* 227,76 – 82.

30. Sapolsky, R. (1994). *Why Zebras Don't Get Ulcers.* New York: W.H. Freeman & Co.

31. Brazelton, T.B. (1992). *Touchpoints. Your Child's Emoţional and Behavioral Development* Addison-Wesley Publishing House.

32. Spitz, R. (1945). Hospitalism: an inquiry into the genesis of psychiatric conditions în early childhood. *Psychoanalytic Study of the Child,* 1,53 – 74.

Provence, S., Lip ton, R.C. (1962). *Infants în Institutions.* International Universities Press.

Kaler, S.R., Freeman, B.J. (1994). Analysis of environmental deprivation: cognitive and social development în Romanian orphans. *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* 35,769 – 781.

33. Carlson, M., Dragomir, C., Earis, E., Farrell, M., Macovei, O., Nyström, P., Sparling, J. (1995). Efects of social deprivation on cortizol

regulation în instituţionalizând Romanian infants. *Abstracts of the Society for Neuroscience,* 21,524.

34. Van der Kolk (1987). *Psychological Trauma.* Washington, DC: Amer. Psychiatric Press.

35. Restak, R.M. (1979). *The Brain: The Last Frontier.* Doubleday & Co., Inc.

36. Liedloff, J. (1975). *The Continuum Concept.* Addison-Wesley Publishing Company, Inc.

37. Casier, L. (1965). The study of the efects of extra tactile stimulation on the development of instituţionalizând infants. *Genetic Psychology Monographs,* 71,137 – 175.

38. Field, T.M., Schanberg, S.M., Scarfidi, F., Bauer, CR., Vega Lahr, N., García, R., Nyström, J., Kuhn, C.M. (1986). Tactile/ kinesthetic stimulation efects on preterm neonates. *Pediatrics* 77,654 – 658.

39. Acolet, D., Medi, N., Giannakoulopoulos. X., Bond. C., Weg. W., Clow, A., Glover, V. (1993). Changes în plasma cortizol and catecholamine concentrations în response to massage în premature infants. *Archives of Diseases în Childhood.* 68,29 – 31.

40. Gray, L., Watt, L., Blass, E.M. (2000). Schin-to-skin contact is analgesic în healthy newboms. *Pediatrics* 105 (1): el4.

41. Leboyer, F. (1976). *Loving Hands: The Tradiţional Indian Art of Baby Massage.* New York: Alfred A. Knopf.

42. Lipton, E.L., Steinschneider, A., Richmond, J.B. (1960). Autonomic function in the neonate II. Physiologic efects of motor restraint.

Psychosomatic Medicine, 22,57 – 76.

43. Korner, A., Guilleminault, C., Van den Hoed, J., Baldwin, R.B. (1978). Reduction of sleep apnea and bradycardia în preterm infants of oscillating water beds: a controlled polygraphic study. *Pediatrics,* 61 (4), 528 – 533.

Clark, D.L., Cordero, L., Goss, K.C., Mănos, D. (1989). Efects of rocking on neuromuscular development in the premature infant. *Biological Neonate,* 56 (6), 306 – 314. Sammon, M.P., Darnall, R.A. (1994). Entrainment of respiration to rocking în premature infants: coherence analysis. *Journal of Applied Physiology,* 77 (3), 1548 – 1554.

44. Malcuit, G., Pomerleau, A., Brosseau, N. (1988). Cardiac and behavioral responses to rocking stimulations în oneand threemonth-old infants. *Perceptual and Motor Schills,* 66 (1), 207 – 217.

Grosswater, J. Sottiaux, M., Rebuffat, E., Simon, T., Vandeweyer, M., Kelmanson, I., Blum, D., Kahn, A. (1995). Reduction în obstructive breathing events during body rocking: a controlled polygraphic study în preterm and full-term infants. *Pediatrics,* 96 (1), 64 – 68.

45. Salk, L. (1973). Role of the heartbeat in the relationship between mother and infant. *Scientific American,* (May), 24 – 29.

46. Cohn, J.F., Tronick, E.Z. (1983). Three-month-old infants* reactions to simulated maternal depression. *Child Development,* 54,185 – 193.

47. Small, M. (1998). *Our Babies, Ourselves:*

How Biology and Culture Shape the Way we Parent New York: Anchor Books.

48. DeCasper, A., Fifer, WP. (1980). Of human bonding: newboms prefer their mothers voices. *Science,* 208,1174 – 1176.

49. Ainsworth, M.D., Bell, S.M., Stayton, DJ. (1972). Individual differences in the development of some attachment behaviors. *Merrill-Palmer Quarterly,* Vol. 18 (2), 123 – 143.

50. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). (Vezi 32)

51. Bell, S.M., Ainsworth, M.D. (1972). Infant crying and maternal responsiveness. *Child Development,* 43,1171 – 1190.

Capitolul 2

1. St. James-Roberts, I., Halil, T. (1991). Infant crying patterns in the first year: normal community and clinical findings. *J. of Child Psychology and Psychiatry,* 32 (6), 951 – 968.

2. Barr, R.G., Konner, ML, Bakeman, R., Adamson, L. (1991). Crying în Kung San infants: A test of the cultural specificity hypothesis. *Dev. Med, and Child Neurology,* 33 (7), 601 – 610.

3. St. James-Roberts, I., Bowyer, J., Varghese, S., Sawdon, J. (1994). Infant crying patterns în Manali and London. *Child care, Health and Development,* 20 (5), 323 – 337.

4. St. James-Roberts, I., Halil, T. (1991). (Vezi 1)

5. Wessel, M.A. (1954). Paroxysmal fussing în

infancy, sometimes called „colic”. *Pediatrics,* 14,421 – 434.

6. St James-Roberts. I., Conroy, S., Wilsher, C. (1998). Stability and outcome of persistent infant crying. *Infant Behavior and Development,* 21 (3), 411 – 435.

7. Miller, A.R., Barr, R.G. (1991). Infantile colic: is it a gut issue*? Pediatric Clinics of North America,* 38,1407 – 1423.

8. Spock, B., Parker, S.J. (1998). Dr. *Spock's Baby and Child care* (7th edition). New York: Pocket Books.

9. Jakobsson, I., Lothe, L., Ley, D., Borschel, M.W. (2000). Efectiveness of cazein hydrolysate feedings în infants with colic. *Acta Pediatrica,* 89 (1), 18 – 21.

10. Stewart, A.H. et al (1954). Excesive infant crying (colic) în relation to parent behavior. *American Journal of Psychiatry,* 110,687 – 694.

Lakin, M. (1957). Personality factors în mothers of excesively crying (colicky) babies. *Monographs of the Society for Research în Child Development,* 22,1 – 48.

1.1. Miller, A.R., Barr, R.G., Eaton, W.O. (1993). Crying and motor behavior of six-week-old infants and postpartum maternal mood. *Pediatrics,* 92 (4), 551 – 558.

12. St. James-Roberts, I., Conroy, S., Wilsher, K. (1998). Links between maternal care and persistent infant crying in the early months. Thomas Coram Res. Unit, Univ, of London.

13. Brazciton, T.B. (1969). *Infants and*

Mothers: Differences în Development. New York: Dell Publishing, Inc.

14. Frey, II, W.H., Langseth, M. (1985). *Crying: The Mystery of Tears.* Winston Press.

15. Vaughn, B., Sroute, L.A. (1979). The temporal relationship between infant heart rate acceleration and crying în an aversive situation. *Child Development,* 50,565 – 567.

16. Karle, W., Corrière, R., Hart, J. (1973). Psychophysiological changes în abreaction therapy. Study I: Primul Therapy. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice,* 10,117 – 122. Woldenberg, L., Karle, W., Gold, S., Corrière, R., Hart, J., Hopper, M. (1976). Psychophysiological changes în feeling therapy. *Psychological Reports,* 39,1059 – 1062.

17. Frey, II, W.H., Langseth, M. (1985). (Vezi 14)

18. DeZegher, F., Vanhole, C., Van den Berghe, G., Devlieger, H., Eggermont, E., Veldhuis, J.D. (1994). Properties of thyroid-stimulating hormone and cortizol secretion by the human newborn on the day of birth. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism,* 79 (2), 576 – 581.

Lewis, M., Ramsey, D. (1995). Stability and change în cortizol and behavioral response to stres during the first 18 months of life. *Developmental Psychobiology,* 28 (8), 419 – 428.

19. Gunnar, M.R. (1988). Adrenocortical activity and behavioral distress în human newboms. *Developmental Psychobiology,* 21 (4), 297 – 310.

1. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertsgaard, L., Harris, M.L., Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old infants: efects of social context variables and infant temperament. *Child Development,* 63,290 – 303.

20. Zuckerman, B., Bauchner, H., Parker, S., Cabral, H. (1990). Maternal depressive symptoms during pregnancy, and newborn irritability. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics,* 11,190 – 194.

21. Kitzinger, S. (1989). *The Crying Baby.* Viking.

22. Kitzinger, S. (1989). (Vezi 21)

23. Bernal, J.F. (1973). Night waking în infants during the first 14 months. *Developmental Medicine and Child Neurology,* 15 (6), 760 – 769.

Keller, H., Lohaus, A., Völker, S., Cappenberg, M., Chasiotis, A. (1998). Relationships between infant crying, birth complications, and maternal variables. *Child care Health Develop-ment,* 24 (5), 377 – 394.

24. Hunziger, V.A., Barr, R.G. (1986). Increased carrying reduces infant crying: A randomized controlled trial. *Pediatrics,* 77,641 – 648.

25. James, W. (1890). *The Principles of Psychology,* vol. I. New **York: Holt.**

26. Barnard, K.E. (1973). The efects of stimulation on the sleep behaviors of the premature infant. **În** M. Batty (ed.), *Western*

Journal for Communicating Nursing Research, Vol. 6.

27. Brazelton, T.B. (1985). Application of cry research to clinical perspectives. **În** B.M. Lester, C.F.Z. Boukydis (ed.), *Infant Crying: Teoretical and Research Perspectives.* New York: Plenum Press.

28. Lucassen, P.L., Assendelă, W.L., Gubbels, J.W., Van Eijk, J.T., Van Geldrop, W.J., Neven, A.K. (1998). Efectiveness of treatments for infantile colic: sistematic review. Institute for Research în Extremural Medicine, Free University, Amsterdam, The Netherlands.

29. Lester, B.M., Boukydis, C.F. (1985). *Infant Crying: Teoretical and Research Perspectives.* New York: Plenum Press.

30. Gunnar et al (1992). (Vezi 19)

31. Cohn, J.F., Tronick, E.Z. (1983). Three-month-old infants reactions to simulated maternal depression. *Child Development,* 54,185 – 193.

32. Papousek, M., Von Hofacker, N. (1998). Persistent crying în early infancy: a non-trivial condition of risk for the developing mother-infant relationship. *Child care, Health and Development,* 24 (5), 395 – 424.

33. Poole, S.R. (1991). The infant with acute, unexplained, excesive crying. *Pediatrics,* 88 (3), 450 – 455.

34. Michelsson, K., Michelsson, O. (1999). Phonation in the newborn infant cry. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology,* 49, Suppi. 1, S297 – 301.

35. Brown, B., Rosenbaum, L. (1983). *Stres*

efects of IQ. Prezentat la întâlnirea Asoc. Am. pentru Progr. Ştiinţei, Detroit.

36. Carlson. M., Dragomir, C., Earis, F., Farrell, M., Macovei, O., Nyström, P., Sparling, J. (1995). Efects of social deprivation on cortizol regulation în instituţionalizând Romanian infants. *Abstracts of the Society for Neuroscience,* 21,524.

37. Bremner, J.D., Nārāyan, M. (1998). The efects of stres on memory and the hippocampus throughout the life cycle: implications for childhood development and aging. *Developmental Psychopathology,* Vol. 10 (4), 871 – 885.

38. Frey, II, W.H., Langseth, M. (1985). (Vezi 14)

39. Welch, M.A. (1983). Retrieval from autism through mother/child holding therapy. **În** E.A. Tinbergen (ed.), *Autistic Children: New Hope for a Cure.* London: George Allen & Unwin.

40. Lovaas, O.I. (1987). Behavioral treatment and normal educaţionall and intellectual funcţioning în young autistic children. *Journal of Consulting and Clinical Psych.,* 55 (1), 3 – 9.

Sheinkopf, S.J., Siegel, B. (1998). Home-based behavioral treatment of young children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders,* 28 (1), 15 – 23.

41. Maurice, C. (1993). *Let Me Hear Your Voice: A Family's Triumph Over Autism.* New York: Alfred A. Knopf, Inc.

42. Magid, K., KeKelvey, C.A. (1987). *High Risk: Children Without a Conscience.* New York: Bantam Books.

Keck, G.C., Kupecky, R.M. (1995). *Adopting the Hurt Child,* Pinon Press, Colorado Springs, Colorado.

Myeroff, R., Mertlich, G., Gross, J. (1999). Comparative efectiveness of holding therapy with aggressive children. *Child Psychiatry and Human Development,* 29 (4), 303 – 313.

43. Gunnar, M.R. (1988). (Vezi 19)

44. Murray, A. (1979). Infant crying as an elicitor of parental behavior: An examination of two models. *Psychological*

Bulletin, 86,191 – 215.

Frodi, A. (1985). When empathy fails: Aversive infant crying and child abuse. În B.M. Lester, C.F.Z. Boukydis (ed.). *Infant Crying: Teoretical and Research Perspectives.* New York: Plenum Press.

45. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. În R. Heifer, C. Kempe (ed.). *The Battered Child.* Chicago: University of Chicago Press.

Capitolul 3

1. Mata, L.J., Wyatt, R.G. (1971). Host resistance to infection. American Journal of Clinical Nutrition, 24,976 – 986.

Wilson, A.C., Forsyth, J.S., Greene, S.A., Irvine, L., Hau, C., Howie, P.W. (1998). Relation of infant diet to childhood health: seven year follow up of coborî of children în Dundee infantfeeding study. British Medical Journal, 316 (7124), 21 – 25.

2. Baumslag, N., Michels, D.L. (1995). Milk,

Money, and Madness: The Culture and Politics of Breastfeeding. Westport, Connecticut: Bergin & Garvey.

3. Lucas, A., Morley, R., Cole, T.J., Lister, G., Leeson-Payne, C. (1992). Breast milk and subsequent intelligence quotient of children born preterm. Lancet, 339 (8788), 261 – 264.

4. Klaus, M.H., Klaus, P. (1998). Your Amazing Newborn. Perseus Books.

5. Newton. N. (1968). Breast Feeding. Psychology Today, 34.

6. Brazelton, T.B. (1992). Touchpoints: Your Child's Emoţional and Behavioral Development. Addison-Wesley.

7. Konner, M., Worthman, C. (1980). Nursing frequency, gonadal function, and birth spacing among ÎKung hunter-gatherers. Science, 207,788 – 791.

8. Levine, R.A., Dixon, S., Levine, S., Richman, A., Leiderman, P.H., Keefer, C.H., Brazelton, T.B. (1994). Child care and culture: Lessons from Africa. New York, NY: Cambridge University Press.

9. Barr, R., Konner, M., Bakeman, R., Adamson, L (JUM 11 My ing în Kung infants: A test of the cultural specificity I iy if it I Developmental Medicine and Child Neurology, 33,601 h 10

10. Levine, R.A. (1977). Child rearing ascultural adapt al lui» În P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (ed.), Culture mill hi fancy: Variations in the Human Experience. New York

Aciuit» mic Press.
11. Konner, M. (1977). Infancy among the Kalahari DeacM t Mall în P.H. Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (ed.), Culture a-mi Infancy: Variations in the Human Experience. New York Academic Press.
Ainsworth, M.S. (1977). Infant development and mother-infant interaction among the Ganda and American families. În P.II, Leiderman, S.R. Tulkin, A. Rosenfeld (ed.), Culture and Infan cu: Variations in the Human Experience. New York: Academic Press.
Shostak, M. (1981), Nisa: The Life and Words of a IKung Woman. New York: Vintage Books.
12. Small, M. (1998). Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way we Parent. New York: Anchor Books.
13. Small, M. (1998). (Vezi 12)
14. Woolridge, M.W., Fisher, C. (1988). Colic, „overfeeding*, and symptoms of lactose malabsorption in the breast-fed baby: a possible artifact of feed management? Lancet, 2 (8607), 382384.
15. Munroe, R., Munroe, R., Whiting, B.B. (1981). Handbook of
Cross-Cultural Human Development. New York: Garland
Publishers.
16. Mead, M., Newton, M. (1967). Cultural patterning of perinatal behavior. În S.A. Richardson, A.F. Guttmacher (ed.). Childbearing: Its Social and Psychological Aspects. Baltimore:

Williams & Williams Co.
17. Woolridge. M.W., Fisher, C. (1988). (Vezi 14)
18. Baumslag, N., Michels, D.L. (1995). (Vezi 2)
19. Ostwald, P.F., Murry, T. (1985). The communicative and diagnostic significance of infant sounds. În B.M. Lester, C.F.Z. Boukydis (ed.). Infant Crying: Teoretical and Research
Perspectives. New York: Plenum Press.
20. Beal, V.A. (1957). On the acceptance of solid foods, and other food patterns, of infants. Pediatrics, 20,448.
21. Wilson et al (1998). (Vezi 1)
22. Davis, C. (1928). Self-selection of diet by newly weaned infants. American Journal of Diseases of Children, 36,651 – 679.
23. Williams, R.J. (1956). Biochemical Individuality. New York: John Wiley & Sons, Inc.
24. Spock, B., Parker, S.J. (1998). Dr. Spock's Baby and Child care (7th edition). New York: Pocket Books.
25. Hirschmann, J.R., Zaphiropoulos, L. (1993). Preventing Childhood Eating Problems: A Practical, Pozitive Approach to Raising Kids Free of *Food and Weight Conflicts.* Gurze Designs & Books.

Capitolul 4

1. Renggli, F. (1992). Selbstzerstdrung aus Verlassenheit: Die Pest als Ausbruch einer

Massenpsychose im Mittelalter. Rasch und Rohring Verlag.
2. Renggli, F. (1992). (Vezi 1)
3. Thevenin, T. (1987). The Family Bed: An Age Old Concept în Childrearing. Wayne, NJ: Avery Publishing Group, Inc. (Prima ediţie 1976).
Sears, W., Sears, M. (1993). The Baby Book: Everything you Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two. Little, Brown & Company.
Granju, K.A., Kennedy, B. (1999). Attachment Parenting: Instinctive care for Your Baby and Young Child. Pocket Books.
4. Freud, A. (1965). Normality and Pathology în Childhood. New York: International Universities Press.
5. Scott, J.P. (1967). The process of primary socialization în canine and human infants. În J. Hellmuth (ed.), Excepţional Infant, vol. I: The Normal Infant. Seattle: Special Child Publications.
6. Mosko, S., Richard, C., McKenna, J. (1997). Infant arousals during mother-infant bed sharing: implications for infant sleep and sudden infant death syndrome research. Pediatrics, 100 (5), 841 – 849.
7. Mosko et al (1997). (Vezi 6)
8. Rognum, O.T. (1995). Sudden Infant Death Syndrome: New Trends in the Nineties. Oslo, Norway: Scandinavian University Press.
9. Drago, D.A., Dannenberg, A.L. (1999). Infant Mechanical Suffocation Deaths in the United States, 1980 – 1997. Pediatrics, 103 (5), e59.

10. Drago, D.A., Dannenberg, A.L. (1999). (vezi 9)
11. Janov, A. (1973). The Feeling Child. New York: Simon & Schuster.
12. Barry, H. III, Paxson, LM. (1971). Infancy and Early Childhood: Cross-Cultural Codes 2. Ethnology, 10,466 – 509.
13. Newson, J., Newson, E. (1963). Infant care în an Urban Community. Chicago: Aldine.
14. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). Infants în Institutions. New York: International Universities Press, Inc.
15. Wolf, A.W., Lozoff, B. (1989). Obiect attachment, thumbsucking, and the passage to sleep. J. of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28 (2), 287 – 292.
16. Newson, J., Newson, E. (1963). (Ve-l 1.1)
17. Elias, M.F., Nicolson, N.A., Bora, C., JttllHAIMMI îi (IHHH) Sleep/wake patterns of breastfed Infant* În Ilia Mill (rMI* life. Pediatrics, 77 (3), 322 – 329.
18. Armstrong, T. (1995). The Myth of the ADO Chilli IlltllHH
19. Mayr, D.F., Boelderl, A.R. (1993). The paolflai niaaa < Mill** tive regression în Europe. The Journal of Pwyi lui lllllm y, 4 lll, 143 – 156.
20. Kitzinger, S. (1985). The Crying Baby. Viking.

Capitolul 5

1. Devlin, B., Daniels, D.M., Roeder, K.

(1997). Thfl Îieh IImMIHV of IQ. *Nature,* Jul. 31,388 (6641), 468 – 471.

2. Olds, D.L., Henderson, C.R. Jr., Tatelbaum, R. (1UU4) llilal lectual împăirment în children of women who smoke elgaiella* during pregnancy. *Pediatrics,* 93 (2), 221 – 227.

Goldschmidt, L., Richardson, G.A., Stoffer, D.S., (leva, 11, Day, N.L. (1996). Prenatal alcohol exposure and aoatleinh**1** achievement at age six: a nonlinear fit. *Alcohol Clin. Exfi, Nett* 20 (4), 763 – 770.

Richardson, G.A. (1998). Prenatal cocaine exposure. A longitudinal study of development. *Annals of the New York Academy of Science,* 846,144 – 152.

3. Field, T. (1998). Maternal depression efects on infants and early interventions. *Preventive Medicine.* 27 (2), 200 – 203.

4. Glynn, L.M., Wadhwa, P.D., Sandman, C.A. (2000). The Influence of corticotropin-releasing hormone on fetal development and parturition. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 14 (3 – 4), 243 – 256.

5. Lipton, B.H. (1998). Nature, nurture and the power of love. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health,* 13 (1), 3 – 10.

6. Rosenzweig, M.R., Bennett, E.L., Daimond, M.C. (1972). Brain changes în response to experience. *Scientific American,* 226,22 – 29.

7. Tamis-LeMonda, C., Bomstein, M.H. (1987). Is there a „sensitive period” în human development? în M.H. Bomstein (ed.), *Sensitive*

Periods în Development: Interdisciplinary Perspectives. Hillsdale, IL: Lawrence Eribaum 8 s Associates.

8. Montessori, M. (1967). *The Absorbent Mind.* New York: Holt, Rinehart 8 s Winston.

9. Tamis-LeMonda, C., Bomstein, M.H. (1987). (Vezi 7)

10. Tamis-LeMonda, C., Bomstein, M.H. (1987). (Vezi 7)

11. Piaget, J. (1947). *The Psychology of Intelligence.* London: Routledge 8 s Kegan Paul.

12. Condiy, J., Condry, S. (1976). Sex differences: A study of the eye of the beholder. *Child Development,* 47,812 – 819. Condry, S.M., Condry, J.C., Pogatschnik, L.W. (1983). Sex differences: A study of the ear of the beholder. *Sex Roles,* 9,697 – 704.

13. Beal, C. (1994). *Boys and Girls: The development of gender roles.* New York: Mcgraw-Hill.

14. Ainsworth, M.D., Bell, S.M. (1974). Mother-Infant Interaction and the Development of Competence. În K. Connolly, J. Bruner (ed.), *The Growth of Competence.* London: Academic Press, Inc. Barnard, K.E., Bee, H.L., Hammond, M.A. (1984). Home environment and cognitive development în a healthy, low-risk sample: The Seattle Study. În A.W. Gottfried (ed.), *Home Environment and Early Cognitive Development* Orlando, FI: Academic Press.

15. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence în Children.* New York: International

Universities Press, Inc.
16. Yakota, F., Thompson, K.M. (2000). Violence în G-Rated Animated Films. *Journal of the American Medical Association,* 283 (20), 2716 – 2720.
17. Meltzoff, A.N. (1988). Imitation of televised models by infants. *Child Development,* 59,1221 – 1229.
18. Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy.* New York: Basic Books.
19. Fantz, R.L. (1964). Visual experience în infants: Decreased attention to familiar patterns relative to novel ones. *Science,* 146,668 – 670.
Uzgiris, I.C., Hunt, J.M. (1970). Attenţional preference and experience: II. An exploratory longitudinal study of the efect of visual familiarity and responsiveness. *Journal of Genetic Psychology,* 117 (1), 109 – 121.
20. McCall, R.B., Kagan, J. (1967). Stimulus-schema discrepancy and attention in the infant. *Journal of Experimental Child Psychology,* 5,381 – 390.
21. White, B.L. (1978). *Experience and Environment: Major Influences on the Development of the Young Child.* Volume 2. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
22. Holt, J. (1983). *Haw Children Learn* (revised edition). Dell Publishing, Inc.
23. Piaget, J. (1952). (Vezi 15)
24. Snow, C., Ferguson, C.A. (ed.) (1977). *Talking to Children: Language Imput and Acquisition.* Cambridge, MA: Cambridge

University Press.

Bomstein, M.H. (1985). How infant and mother jointly contribute to developing cognitive competence in the child. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 82,7470 – 7473.

25. Carlson, E.A, Jacobritz, D., Sroufe, L.A. (1995). A developmental investigation of inattentive ness and hyperactivity. *Child Development,* 66,37 – 54.

26. Kohn, A. (1993). *Punished by Rewards: The Trouble With Gold Stars, Incentive Plâns, A's, Praise, and Other Bribes.* Houghton Mifflin, New York.

27. Lepper, M.R., Greene, D., Nisbett, R.E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the overjustification hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 28 (1), 129 – 137.

28. Montessori, M. (1967). (Vezi 8)

29. Jemberg, A.M. (1993). Attachment Formation. În C.E. Schaefer (ed.), *The Terapeutic Powers of Play.* Northvale, NJ: Aronson.

30. Sroufe, L.A., Wunsch, J.P. (1972). The development of laughter in the first year of life. *Child Development,* 43,1326 – 1344.

31. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). *Infants în Institutions.* New York: International Universities Press.

Capitolul 6

1. Barnett, D., Kidwell, S.L., Leung, K.H.

(1998). Parenting and preschooler attachment among low-income urban African American families. *Child Development,* 69 (6), 1657 – 1671.

2. Straus, M.A. (1993). Corporal punishment of children and depression and suicide **în** adulthood. **În** Joan McCord (ed.), *Coercion and Punishment în Long Term Perspective.* New York: Cambridge University Press.

MacMillan, H.L., Boyle, M.H., Wong, M.Y., Duku, E.K., Fleming. J.E., Walsh, C.A. (1999). Slapping and spanking în childhood and its association with lifetime prevalence of psychiatric disorders în a generat population sample. *Canadian Medical Association Journal,* 161 (7), 805 – 809.

3. Ainsworth, M.D., Bell, S.M. (1974). Mother-infant interaction and the development of competence. În K. Connolly, J. Bruner (ed.), *The Growth of Competence.* London: Academic Press, Inc.

4. Dombusch, S.M., Ritter. P.L., Leiderman, P.H., Roberts, D.F., Fraleigh, M.J. (1987). The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development,* 58,1244 – 1257. Smith, J.R., Brooks-Gunn, J. (1997). Correlates and consequences of harsh discipline for young children. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine,* 141 (8), 777 – 786.

5. Azrin, N.H., Holz, W.C. (1966). Punishment. **În** W.K. Honig (ed.), *Operant Behavior.* New York: Appleton-Century Crofts.

6. Caesar, P.L. (1988). Exposure to violence in

the families-oforigin among wife-abusers and maritally nonviolent men. *Violence Victim,* 3 (1), 49 – 63.

Straus, M.A. (1991). Discipline and deviance: physical punishment of children and violence and other crime în adulthood.

Social Problems, 38 (2), 101 – 123.

Straus, M.A., Sugarman, D.B., Gâles-Sims, J. (1997). Spanking by parents and subsequent antisocial behavior of children. *Archives of Pediatric* & *Adolescent Medicine,* 151 (8), 761 – 767.

7. Hoffman, M.L., Saltzstein, D. (1967). Parent discipline and the child's moral development. *Journal of Personality and Social Psychology,* 5,45 – 57.

Stayton, D.J., Hogan, R., Ainsworth, M.D. (1971). Infant obedience and maternal behavior: the origins of socialization reconsidered. *Child Development,* 42,1057 – 1069.

Brenner, V., Fox, R.A. (1998). Parental discipline and behavior problems în young children. *Journal of Genetic Psychology,* 159 (2), 251 – 156.

8. Azrin, N.H., Hoţ, W.C. (1966). (Vezi 5)

9. Siqueland, E.R., Lipsitt, L.P. (1966). Condiţioned head-turning în human newboms. *Journal of Experimental Child Psychology,* 3,356 – 376.

10. Kohn, A. (1993). *Punished by Rewards: The Trouble With Gold Stars, Incentive Plâns,* A's, *Praise, and Other Bribes.* Houghton Mifflin, New

York.

11. Miller, A. (1983). *For Your Own Good: Hidden Cruelty în Child-Rearing and the Roots of Violence.* New York: Farrar, Straus & Giroux.

12. Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority.* New York: Harper & Row.

13. Stayton et al (1971). (Vezi 7)

14. Gordon, T. (1976). *P.E.T. În Action.* Wyden Books.

15. Sears, R.R., Maccoby, E.E., Levin, H. (1957). *Patterns of Child Rearing.* Evanston, Illinois: Row & Peterson.

16. Gordon, T. (2000). *Parent Efectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children.* New York: Three Rivers Press.

17. Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence în Children.* New York: International Universities Press, Inc.

18. Braine, M.D.S. (1963). The ontogeny of English phrase structure: The first phase. *Language,* 39,1 – 13.

19. Wipfler, P. (1989). *Listening: A Tool for Powerful Parenting.* The Parents Leadership Institute. Palo Alto, CA.

Sol ter, A. (1998). *Tears and Tantrums.* Goleta, CA: Shining Star Press.

20. Bronson, W.C. (1974). Competence and the growth of personality. În K. Connolly, J. Bruner (ed.), *The Growth of Competence.* London: Academic Press, Inc.

21. Brazelton, T.B. (1962). A child-oriented

approach to toilet training. *Pediatrics,* 29,121 – 128.

22. Matson, J.L. (1975). Some practical considerations for using the Foxx and Azrin rapid method of toilet training. *Psychological Reports,* 37 (2), 350.

23. Spitz, R.A. (1962). Autoerotism reexamined: The role of early sexual behavior patterns în personality formation. *The Psycho analytic Study of the Child*, 17,283 – 315.

24. Levine, M.I. (1951). Pediatric observations on masturbation în children. *The Psychoanalytic Study of the Child,* 6,117 – 124.

25. Spitz R.A. (1962). (Vezi 23)

26. Janov, A. (1973). *The Feeling Child.* New York: Simon & Schuster.

27. Coohey, C., Braun, N. (1997). Toward an integrated framework for understanding child physical abuse. *Child Abuse and Neglect,* 21 (11), 1081 – 1094.

Hall. L.A., Sachs, B., Rayens, M.K. (1998). Mothers potenţial for child abuse: the roles of childhood abuse and social resources. *Nursing Research,* 47 (2), 87 – 95.

28. Krugman, R.D. (1983). Fatal child abuse: Analysis of 24 cases. *Pediatrician,* 12 (1), 68 – 72.

29. Weston, J. (1968). The pathology of child abuse. **În** R. Heifer, C. Kempe (ed.), *The Battered Child.* Chicago: University of Chicago Press.

Capitolul 7

1. Spitz, R.A. (1965). *The First Year of Life.* New York: International Universities Press.

2. Ainsworth, M.D., Wittig, B.A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds în a strânge situation. **În** B.M. Foss (ed.), *Determinants of Infant Behaviour,* vol. IV. New York: John Wiley & Sons.

Bowlby, J. (1988). A *Secure Base.* Basic Books, Inc.

3. Tennes, K.H., Lămpi, E.E. (1964). Stranger and separation anxiety în infancy. *Journal of Nervous and Mental Disease,* 139,247 – 254.

4. Schaffer, H.R., Emerson, P.E. (1964). The development of social attachments în infancy. *Monograph of the Society for Research în Child Development.* Vol. 29.

5. Tronick, E.Z., Morelli, G.A., Ivey, P.K. (1992). The Efe forager infant and toddler's pattern of social relationships: multiple and simultaneous. *Developmental Psychology,* 28 (4), 568 – 577.

6. Fox, N.A., Kimmerly, N.L., Schäfer, W.D. (1991). Attachment to mother/Attachment to father: A meta-analysis. *Child Development.* 62,210 – 225.

7. Dunn, J. (1984). *Sisters and Brothers.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

8. Gunnar, M.R., Larson, M.C., Hertsgaard, L., Harris, M.L., Brodersen, L. (1992). The stressfulness of separation among nine-month-old

infants: efects of social context variables and infant temperament. *Child Development,* 63,290 – 303.

9. Tennes, K.H., Lămpi, E.E. (1964). Stranger and separation anxiety în infancy. *Journal of Nervous and Mental Diseases,* 139,247 – 254.

Schaffer, H.R. (1966). The onset of fear of strangers and the incongruity hypothesis. *Journal of Child Psychology, Psychiatry and Allied Disciplines,* 7,95 – 106.

Morgan, G.A., Ricciuti, H.N. (1969). Infants response to strangers during the first year of life. În B. Foss (ed.), *Determinants of Infant Behainour*, vol. IV. New York: John Wiley & Sons, Inc.

10. Dennis, W. (1940). Does culture apreciably affect patterns of infant behaviour? *Journal of Social Psychology,* 12,305 – 317.

Ainsworth, M.D. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. În B.M. Foss (ed.), *Determinants of Infant Behaviour.* Voi. II. New York: John Wiley & Sons.

Lester, B.M., Kotelchuck, M., Spelke, E., Sellers, M.J., Klein, R.E. (1974). Separation protest în Guatemalan infants: crosscultural and cognitive findings. *Developmental Psychology,* 10 (1), 7985.

Fox, N. (1975). Separation distress în kibbutz reared children. Manuscris nepublicat, Harvard University.

Kearsley, R.B., Zelazo, P.R., Kagan, J., Hartmann, R. (1975). Differences în separation protest between day care and home reared infants. *Journal of Pediatrics,* 55,171 – 175.

11. Provence, S., Lipton, R.C. (1962). *Infants în Institutions.* New York: International Universities Press, Inc.

12. Ainsworth, M.D., Bell, S.M., Stay ton, D.J. (1971). Individual differences în strânge-situation behavior of one-year-olds. În H.R. Schaffer (ed.), The *Origins of Human Social Relations.* London & New York: Academic Press.

13. Cicchetti, D., Togosch, F.A., Toth, S.L. (1998). Maternal depressive disorder and contextual risk: contributions to the development of attachment insecurity and behavior problems în toddlerhood. *Developmental Psychopathology,* 10 (2), 283 – 300.

14. Sroufe, L.A., Fox, N.E., Pancake, V.R. (1983). Attachment and dependency în developmental perspective. *Child Development,* 54,1615 – 1627.

15. Elicker, J., Englund, M., Sroufe, L.A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships în childhood from early parent-child relationships. În R. Parke, G. Ladd (ed.), *Family Peer Relationships: Modes of Linkage.* Hillsdale, NJ: Eribaum.

16. Bowlby, J. (1973,1980,1982). *Attachment and Loss, vol. I – Attachment, Voi,* II *Separation, Vol. III – Loss, Sadness and Depression.* New York: Basic Books.

17. Bower, T.G.R. (1977). A *Primer of Inf ani Development.* W.H. Freeman & Company.

18. Bowlby, J. (1951). *Maternal care and **Mental** Health* Wm M Health Organization,

Monograph Series No. 2, I1»Imln tin* Nmtions, Geneva.
19. Main, M. (1996). Introduction to the «pedel îi flull nil attachment and psychopathology: 2. Overview of the held of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Peychohmy,* Vnt 64 (2), 237 – 243.
20. Vaughn, B., Igeland, B., Sroufe, L.A., Water*, IC, (IU /U) Individual differences în infant-mother attachment ill twelve and eighteen months: Stability and change în familie* undei stres. *Child Development,* 50,971 – 975.
21. Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss. Vol. Attachment* New York: Basic Books.
22. Parke, R.D., O'Leary, S.E. (1976). Father-mother-infant Intel action in the newborn period: Some findings, some obitervutions and some unresolved issues. În K. Riegel, J. Mcttcham (ed.), *The Developing Individual înma Changing World, Vol. Îl social and Environmental Issues.* The Hague: Mouton.
Yogman, M.W. (1990). Male parental behavior în human and nonhuman primates. În N.A. Krasnegor, R.S. Bridges (ed.), *Mammalian Parenting.* Oxford University Press.
23. Mead, M. (1954). Some teoretical considerations on the problem of mother-child separation. *American Journal of Ori hops y chiatry,* 24 (3), 471 – 483.
24. Belsky, J. (1990). Developmental risk associated with infant day care. În S. Chehrazi (ed.), *Psychosocial Issues în Day care.* Washington,

DC: American Psychiatric Press.

25. Howes, C. (1990). Can the age of entry into child care and the quality of child care predict adjustment în kindergarten? *Developmental Psychology,* 26,292 – 303.

26. Cost, Quality, and Outcomes Study Te-am (1995). Cost, Quality, and Child Outcomes în Child care Centers: Key Findings and Recommendations. *Young Children,* 50 (4). Washington, DC: Naţional Association for the Education of Young Children.

27. NAEYC (1993). Research into action: The efects of group size, ratios, and staff training on child care quality. *Young Children,* 48 (1), 65 – 67.

28. Ryerson, A. (1961). Medical advice on child rearing 1550 – 1900. *Harvard Educaţionall Review,* 31 (3), 302 – 323.

29. Ryerson, A. (1961). (Vezi 28)